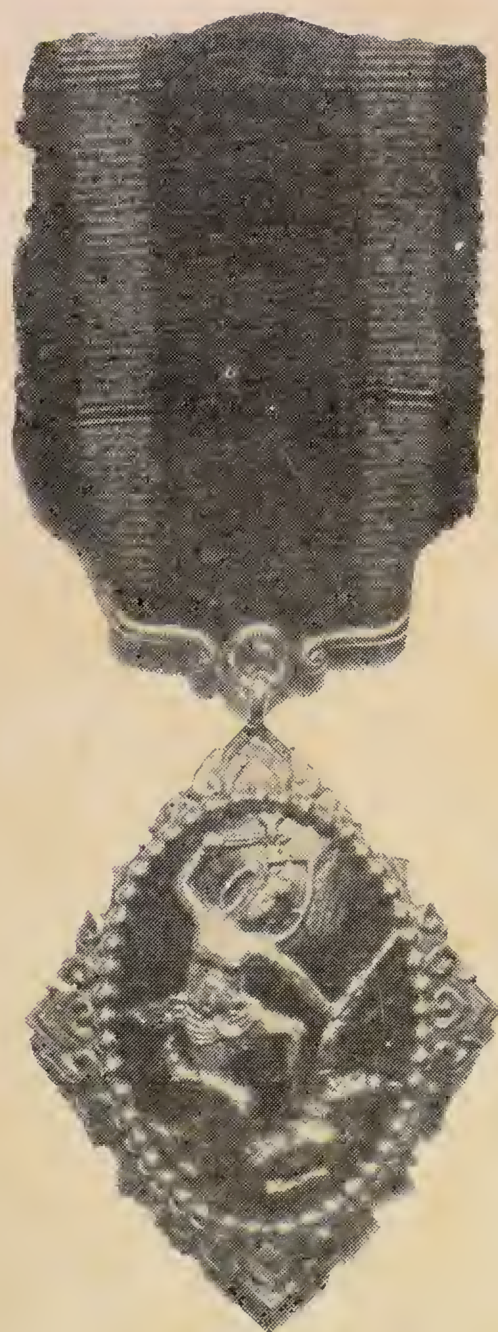




ธรรมบรรณาการ

งานพระราชทานเพลิงศพ

พลโท พลอากาศโท พระศิลปศัสตราคม
(ภักดิ์ เกษสำลี)
ป.ม., ท.ช., อ.ร.

ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์
วัดเทพศิรินทราวาส
วันเสาร์ที่ ๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๖



พลโทพระศิลปศัสตราคม (ภักดิ์ เกษสำลี)

คำปรารภ

ท่านพลโท พลอากาศโท พระศิลปศัสตราคม (ภักดิ์ เกษสำลี) เป็นญาติผู้ใหญ่ผู้มีพระคุณอย่างยิ่งแก่ข้าพเจ้าและครอบครัว พระคุณของท่านใหญ่ยิ่งเกินกว่าจะจารึกเป็นถ้อยคำใด ๆ ข้าพเจ้าได้พยายามหาโอกาสที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ท่านต้องการเพื่อเป็นการฉลองพระคุณท่านอยู่เสมอ แต่ท่านก็ไม่เคยให้โอกาสนั้น เพราะเหตุแห่งการเป็นผู้ **"สันโดษ"** *ของท่าน*

ในโอกาสแห่งงานพระราชทานเพลิงศพของท่านครั้งนี้ ข้าพเจ้ามั่นใจว่า การที่ข้าพเจ้าจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านที่มาในงานร่วมกับหนังสืออนุสรณ์ของท่านเจ้าภาพ จะเป็นสิ่งที่ดวงวิญญาณของท่านพอใจและโมทนาด้วย

ข้าพเจ้าขอขอบคุณเจ้าภาพทุกท่าน และน้อง ๆ ทุกคนที่ให้โอกาสให้ความสะดวกให้ข้าพเจ้าได้แสดงกตัญญูกตเวทีต่อท่านในที่นี้ด้วย

ข้าพเจ้าขอน้อมระลึกถึงพระรัตนตรัย ขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ดวงวิญญาณของท่านได้รับทราบ และประสพสันติสุขสมดังที่ท่านปรารถนาทุกประการ

อุไรวัฒน์ สุนทรลักษณ์ (เจริญทัศน์)

กิเลสเปรียบเหมือนแม่น้ำ

พระธรรมเทศนาของท่านอาจารย์เทสก์

คุณนิศา เชนกุล พิมพ์แจก

วันนี้จะเทศน์เรื่องกิเลสเปรียบเหมือนกับแม่น้ำ ธรรมดาน้ำต้องไหลจากที่สูงลงไปสู่ที่ต่ำ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมีอยู่ มันต้องพัดซัดลงไปในแม่น้ำหมดทุกแห่งทุกหนไม่เหลือหรอ แม้แต่ดินก็ซัดทะลายไป มันมีพลังอย่างยิ่งใหญ่

มนุษย์คนเราเหมือนกับสิ่งของที่มันซัดลงไปในแม่น้ำนั่นแหละ ไม่ว่าเด็ก ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาย หนุ่มแก่ ถูกน้ำซัดไปทั้งหมด ที่เราเหลืออยู่นี้เหลือแต่กาก คือความเป็นคนเท่านั้น ความจริงแล้วมันซัดลงไปในที่ต่ำ ที่ต่ำนั้นเขาเรียกว่า **ทางอบาย-มุข** คือว่า ถ้า หากตกนรกแล้วเราก็ต้องลงต่ำ ไม่ได้ขึ้นสูงหรอก

จิตของคนเราก็เหมือนกัน มันตกลงไปในทางต่ำไปหาความเลวทราม เรียกตกนรก ถ้ามันขึ้นสวรรค์แล้วมันจะขึ้นไปข้างสูงข้างบน มันจึงจะขึ้นสวรรค์ ท่านเปรียบไว้ก็ดีเหมือนกัน นรกอยู่ใต้ดิน สวรรค์อยู่บนชั้นฟ้า แต่ก็ไม่มีใครเห็นสักที คนตายไปแล้วไปตกนรกหรือไปสวรรค์ก็ไม่กลับมาบอกพวกเรา แต่พวกเราคาดคะเนเอาว่า ทำบุญแล้วสบายใจนั่นคือสวรรค์ ทำบาปแล้วเศร้าใจนั่นคือนรก

ว่าถึงเรื่องกิเลส มันพัด มันซัด เอาจิตใจของคนไปในทางเลวเสียส่วนมาก คิดดูใจของเราทุก ๆ คน ที่มันซัดไปนั้นวันหนึ่ง ๆ มันซัดไปกี่มากน้อยแล้ว เดี๋ยวคิดถึงโน่นเดี๋ยวคิดถึงนี่ คิดถึงบ้านถึงเรือน คิดถึงลูกหลาน คิดถึงการงาน คิดถึงเรื่องความมีความจน คิดถึงเรื่องความทุกข์ความโศก ความคับแค้นแน่นใจ สารพัดทุกอย่างมันซัดเราให้จิตหมุนไปอย่างนี้ไม่มีหยุดเลย

คนเราเกิดขึ้นมาก็เปรียบเหมือนกับว่า เอามาวางไว้บนกองขยะ มดแมงอะไรต่าง ๆ สารพัดทุกอย่างตอมอยู่นั่นแหละสารพัดที่มันจะรุมล้อม สารพัดที่มันจะกัดแทะและกัดกินใจของเราก็มีแต่เผ้าทุกข์ระทมเท่านั้น

การที่เราไม่รู้ใจอย่างเดียวเป็นเหตุให้ต่ำช้าเลวทรามทุกสิ่งทุกประการ ถ้าเรารู้ใจเสียอย่างเดียว ความเลวของใจก็จะไม่มีแก่เราเลย เรารู้แต่ว่าใจ เข้าใจแต่ว่าใจแต่ตัวใจแท้ ๆ นั้น มันอยู่ที่ไหนกัน อันนี้ล่ะซี่มันสำคัญนัก

น้ำซัดคือกิเลสซัดไปไม่ทราบว่าตกไปถึงไหน น้ำซัดไปมันไม่กลับคืนมาสักที ไหลเอื่อยเรื่อยไปจนกระทั่งตกทะเล กิเลสทั้งหลายก็ซัดเอามนุษย์ของเราไปเหมือนกันนั่นแหละ ของไม่มีตนมีตัวหรอกน้ำ แต่มีกำลังแรงที่สุด สามารถที่จะพัดเอาตัวของเราไปตกในที่ต่ำได้ กิเลศของเราก็ไม่มีตนมีตัวเหมือนกัน แต่มันอาจซัดเอาคนไปตามชอบใจของมันได้

ตัวจิตหรือตัวใจอันนี้แหละไม่มีตนมีตัว ถ้าเรารู้เรื่องจิตเรื่องใจเสียแล้ว มันง่ายนิดเดียว ฝึกหัดปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เพื่อชำระใจ หรือต่อสู้กับกิเลสของใจนี้ ถ้าไม่เห็นจิตหรือใจแล้วก็ไม่ทราบว่าจะไปต่อสู้กับกิเลสตรงไหน เพราะกิเลสเกิดที่ใจ สงครามไม่มีสนามเพลาะ ไม่ทราบว่าจะรบอย่างไรกัน ต้องมีสนามเพลาะสำหรับยึดไว้เป็นที่ป้องกันข้าศึก มันจึงค่อยรู้จักรบ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ

ขอให้พากันพิจารณาทุกคน ๆ เรื่องใจของตน เวลานี้เราเห็นใจแล้วหรือยังใจหรือจิตของเรานั้นมันอยู่ที่ไหน มีอาการอย่างไร เรื่องกิเลสเป็นของมีสำหรับโลกตั้งแต่เกิดขึ้นมา พอเกิดขึ้นมาก็มีแล้ว มีพร้อมหมดทุกอย่าง กิเลสนั้นท่านเรียกว่าโลกถ้าธรรมแล้ว เป็นไม่มีกิเลส ความสุขความทุกข์ก็เป็นโลก สรรเสริญนินทาก็เป็นโลกได้ลาภเสื่อมลาภก็เป็นโลก ได้ยศ เสื่อมยศก็เป็นโลก โลกธรรมทั้งแปดมันไหลซัดเอาเราไป

เสียใจ พระพุทธเจ้าท่านก็เทศนาว่า สัมปะโยโค วิปปะโยโค ความเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์นั้นล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องธรรมดาของโลก คนทั้งหลายนั้นเกิด

ขึ้นมาแล้วมันต้องมีทุกคน เรื่องเหล่านี้แม้แต่พระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน แต่ท่านชำระของพระองค์ให้หมดเสียจากสันดานไม่ให้เหลือหรอเรียกว่า วิสุทธิธัมมะ สันตะนัง คนอื่น ๆ ไม่ชำระ จะหวงไว้ให้มันซัดเอาไปก็ตามใจ ดีเหมือนกันเราไม่ต้องเดิน กิเลสมันพัดไปในที่ต่ำให้เร็วขึ้น

ความโลภ ความโกรธ ความหลง กอบโกยเอาไว้ให้พอเถอะ ใครจะเอาเท่าไรก็เอาเถอะ ผู้ใดโกยได้มากจะหนักมาก ทุกข์มาก เดือดร้อนมาก ผู้ใดขัดเกลากิเลสสละออกมาก ก็เบามาก ผู้ใดขัดเกลากิเลสออกน้อยก็เบาน้อย

อาตมายังพูดว่า พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์สาวกทั้งหลายก็ดี ท่านสละหมด กิเลสไม่เหลือเลยในพระทัยของพระองค์ในหัวใจของท่านก็ไม่เหลือเลย

คนเราเกิดขึ้นมาแล้วมาแย่งมาชิงกัน ว่ากิเลสเหล่านั้นเป็นของดีบของดีวิเศษวิโสแย่ง แข่งดี แข่งเด่น แย่งชิงความเป็นใหญ่เป็นโตกัน แย่งลาภ แย่งยศ ความสรรเสริญทั้งปวง กลัวแต่จะไม่ได้เป็นของเรา แท้ที่จริงมันของทิ้งของพระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยะเจ้าทั้งหลาย พระองค์ทิ้งไปแล้ว เราก็ยังหาว่าเป็นของดีอยู่

อาการทั้งหลายเหล่านี้แหละเรียกว่าจิตตกต่ำ จิตไม่มีอิสระในตัว ถ้าหากรู้เรื่องของเหล่านี้ว่าเป็นของเลวทรามของไม่ดี จะรักษาตนได้ ไม่อยู่ใต้อำนาจบังคับของกิเลส อันนั้นเรียกว่า จิตเป็นใหญ่

จิตเป็นใหญ่อันนี้ไม่ได้เป็นใหญ่เหนือโลกหรอก ใหญ่เฉพาะตัวเอง โลกเขาจะเป็นอย่างไรก็เป็นไปเถอะ แต่มีอิสระในตัวไม่อยู่ในบังคับของกิเลส คนที่มีอิสระในตัวย่อมอยู่เป็นสุข คนที่เอาชนะโลกย่อมอยู่เป็นทุกข์

พระองค์ทรงเอาชนะตัวเองนั้น คนอื่นไม่กระทบกระเทือน กิเลสของใครจะมีมากน้อยสักเท่าไรก็ไม่กระทบกระเทือนใคร การเอาชนะโลกโดยเอาชนะคนอื่นนี่กระทบกระเทือนเดือดร้อนแน่ หมายจะเอาชนะเขา แต่แท้ที่จริงเอาชนะไม่ได้สักคนเดียว จะใหญ่สักเท่าไรก็ใหญ่เถอะ มีอำนาจวาสนาสักเท่าไรก็มีไปเถอะ หงายหลังราบเลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนพวกเราว่าอย่าอยู่โดยปราศจากที่พึ่ง จงมีที่พึ่งไว้เป็นเครื่องอยู่คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะให้มั่นคง น้ำคือกิเลสจึงจะไม่ซัดไปในที่ต่ำ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ปะทีปัง นะคะเวสะถะ ยังโอโฆนาภิกีระติ ท่านทั้งหลายจงพากันหาที่พึ่งอันน้ำจะท่วมไม่ถึง

น้ำคือกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง เป็นต้น ย่อมไหลท่วมท้นซัดเอามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้ไหลไป เมื่อท่านทั้งหลายหาที่พึ่งได้แล้ว (คือจิต) น้ำก็จะไม่ท่วมซัดเอาตัวของท่านไปได้ จะอยู่เป็นสุขสบายแล แท้จริงพระองค์ทรงสอนให้เรามีเกาะมีแก่งเป็นเครื่องอยู่ เราพากันจมน้ำอยู่ น้ำซัดไปก็ไม่รู้จักว่ามันซัดไป

อย่างว่าเราโกรธเขา เราเห็นใจเราโกรธ เราก็หยุดเสีย ไปอยู่กับใจเราเสีย เรารักเขาก็หยุดลงที่ใจนั่นแหละ อย่าไปรักเขา เราอิจฉาริษยาเขา มันก็ใจนั่นแหละเป็นคนอิจฉาริษยา น้อมเข้ามาที่ใจนั่นแหละ อย่าไปอิจฉาริษยาเขา

นั่นแหละ ได้ชื่อว่ามีเกาะ หาแก่งเป็นที่พึ่ง อย่าให้มันซัดเราไป ที่ไปโกรธเขานั้น มันซัดเราไปแล้ว ที่ไปรักเขานั้น มันซัดเราไปแล้ว มันซัดเอาเราไปไกลจนกระทั่งโกรธ รัก อิจฉาเขาแล้ว ถ้าหากเรามีเกาะไว้เป็นที่พึ่ง เข้าหาเกาะ คือ รักษาจิตให้มั่นคงแล้ว เราจะพ้นจากทุกข์ได้ เพราะมีเกาะมีแก่งเป็นที่พึ่ง

พระพุทธเจ้าท่านสอนน้อยนิดเดียว ไม่ได้สอนมากหรอก สอนให้เห็นใจของตนเท่านั้นแหละเป็นพอ เรียนมากรู้มาก ถ้าไม่เห็นใจของตนเองแล้วละก็หมดเรื่อง เรียนมากรู้มาก ส่งออกไปเลยไม่รู้ตัวว่า นั่นน้ำมันซัดไป ผู้เรียนน้อยแต่เรียนรู้ใจ ให้รักษาใจให้มั่นคงได้ก็เป็นพอแล้ว จะพ้นจากความทุกข์ได้ก็เพราะใจ คือ เรารักษาใจของเราไม่ให้น้ำซัดไป

ถ้าหากเรารักษาใจได้จริง ๆ จัง ๆ จะให้มันโกรธก็ได้ จะไม่ให้มันโกรธก็ได้ จะอยู่เฉย ๆ ก็ได้ ลองคิดดูเถอะ สบายใจไหม มันจะโกรธแล้วไม่โกรธ มันจะสบายใจไหมละ หรือว่าไม่สบาย ไฟไหม้เผาบ้านที่อยู่ของเรามันจะสบายที่ไหน

เอาชนะคนอื่นมันเป็นอย่างนั้นแหละ ถ้าเอาชนะตนเองแล้วสงบนิ่งเฉย ไม่มีโกรธ มีแต่สบาย ทุกคนก็สบายไปหมด ทำอะไร ๆ ก็หาความสบายด้วยกันทั้งนั้นแหละ หาเงินหาทองข้าวของสมบัติอะไรทั้งหมดก็เพื่อหาความสบายทั้งนั้น

ทางโลกเขาว่า คนไม่รู้จักโกรธคือคนไม่มีจิตใจ อยู่เฉย ๆ มันจะมีดีอะไร อย่าไปเชื่อคำพูดของเขาจะเสียคน เราเชื่อตัวของเราเองดีกว่า กิเลสเหล่านี้คือ โลภ โกรธ หลง เป็นต้น ของเรามีเยอะแต่เราไม่เอามาใช้ เพราะมันทำให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อนเป็นทุกข์ เราไม่เอามาใช้ดีกว่า

ทั้งหมดที่พูดมานี้ ความรักก็ดี ความชังก็ดี ความโกรธความเกลียดอะไรต่าง ๆ หมดทุกอย่างนั้นเรียกว่า กิเลส เราต้องการละกิเลส ภาวนาทำสมาธิก็ต้องการละกิเลสนั่นแหละ ไกลแสนไกลไปฟังเทศน์ฟังธรรม ไปหาครูบาอาจารย์ ไปที่ไหนก็ไปเถอะ ละกิเลสที่ใจนี้ได้แล้วก็เป็นพอ ถ้าละไม่ได้ก็เท่าเดิมนั่นแหละ

มันยากเรื่องกิเลสของคน มันมีแทบทุกคนนั่นแหละ ถ้าเราชำระกิเลสแล้วก็สบาย ถ้าไม่ชำระก็เดือดร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา

พระอานนท์ชมนักชมหนา ชมพระพุทธเจ้าว่า **น่าอัศจรรย์หนอ "พระองค์นี้น่าอัศจรรย์ จริง ๆ ตรัสรู้ในระหว่าง"** ตรัสรู้ในระหว่างคืออะไร ตรัสรู้ในระหว่างคือตรัสรู้ในท่ามกลางของกิเลส มีราคะ เป็นต้น

เกิดมาแล้วมีทุกคน ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ มีทุกคน พระองค์ก็มีพระองค์เกิดในระหว่างกลางนั่นแหละ แต่ตรัสรู้ในระหว่างนั้น คือในกองกิเลสนั้นเอง เอากิเลสนั้นมาตรัสรู้ ไม่มีกิเลสจะเอาอะไรมาตรัสรู้ เหตุนั้นพระอานนท์จึงชมนักชมหนาอย่าว่าแต่พระอานนท์เลย เราทุกคนก็ต้องชมเหมือนกัน

หลวงปู่นำนั่งสมาธิ

ฟังเทศน์แล้วต้องกระทำตาม เรียกว่า ฟังทำ คือฟังแล้วทำตามนั้นเอง ทุกอย่างที่อธิบายมาเป็นเครื่องทดสอบทดลองกิเลสของตน คือว่านั่งก็ไม่ค่อยจะสบาย

หรอก มันเป็นเหตุให้เดือดร้อนและวุ่นวาย เราไม่เคยนั่งเคยแต่นอนเสียส่วนมากนอนฟูกนอนเบาะ นั่งก็นั่งเก้าอี้ มันสุขในกองทุกขสัจจะอันแท้จริงที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

พระพุทธเจ้าทรงแสวงหาพระโพธิญาณด้วยอาการทำทุกกรกิริยาถึง ๖ พรรษา ไม่คิดถึงชีวิตชีวาเลย บางครั้งพระองค์นั่งทำความเพียรอยู่ใต้ร่มไม้ เด็กเลี้ยงโคมันเอาใบไม้แยงหูแยงจมูก หรือถึงกับเอาขี้เถ้าไปพอกศีรษะก็มี พระองค์ไม่ได้คิดว่าเราเคยเป็นกษัตริย์ เด็กลูกชาวบ้านเหล่านี้มาดูถูกเราดั่งนี้ มุ่งเอาแต่พระโพธิญาณอย่างเดียว

พวกเราหาได้เป็นอย่างนั้นไม่ นั่งนิดเดียวก็ปวดเมื่อยแข้งขา ปวดหลังปวดเอว เสียแล้ว คิดถึงโน่น ฟูกเบาะหรือเก้าอี้ที่เคยนั่งนอนอ่อนนุ่มโน่น ไม่มีการอดทนต่อสู้กับกิเลสเสียเลย มันจะเห็นสัจจะของจริงได้อย่างไร แต่ปากพูดว่าอยากจะเห็นสัจจะ ๆ ดังนี้ มันไกลความจริงเสียเหลือเกิน

เรื่องเหล่านี้มันเป็นเครื่องทดสอบกิเลสของคนว่า เราจะสู้กับกิเลสได้ไหม มันเป็นนิสัยสันดานของคนเรามานานเสียแล้ว ชอบแต่สิ่งที่ง่าย ๆ ของที่หนัก ๆ ไม่ชอบต่อสู้ ไม่คิดถึงสิ่งที่หนักคือ ความตายมันอยู่ข้างหน้า เราจะต้องต่อสู้วันหนึ่งแน่นอน

เหตุนั้นจึงว่าให้ตั้งใจลองดู ลองทำสมาธิดูซี่ ฟังเทศน์อ่านหนังสือหรือสมาคมกับอาจารย์ต่าง ๆ ก็เยอะแล้ว ก็เพื่อต้องการชำระกิเลสอันนี้อันเดียว ครูบาอาจารย์ก็หลายท่านหลายองค์ พระที่ไหนก็เหมือนกันนี่แหละ องค์นั้นเทศน์ดี องค์นี้เทศน์ไม่ดี อะไรต่าง ๆ เพิ่มกิเลสขึ้นมาอีก เรามันไม่ดีล่ะซี่ เราดีแล้วมันดีไปหมด

ให้เชื่อมั่นว่าความดีทั้งหลายมาอยู่ตรงนั้นแหละ เมื่อจิตรวมลง พุทโธก็จะปรากฏเห็นความดีชัดด้วยตนเอง อันอื่นละหมดเหมือนกับเราฟังอะไรที่มันเพราะ ๆ หูของเรา หรือว่าเราดูอะไรที่มันชอบอกชอบใจ ใจมันแน่วแน่อันเดียวแล้ว อันอื่นมันจะวางหมดหรอก

ภาวนาก็เช่นเดียวกัน เอาสตินั่นแหละ จิตกับสติมันอันเดียวกัน แต่มันแยกแตกต่างกันสติคือผู้รักษา ผู้ควบคุม ผู้ระลึกตาม จิตคือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุงแต่งแต่มันทำหน้าที่คนละอย่างกัน

เมื่อสติรักษาควบคุมระลึกตามจิตผู้คิดผู้นึกปรุงแต่งอยู่เสมอแล้ว จิตนั้นก็คลายเสียซึ่งความคิดนึกปรุงแต่งเป็นต้น จิตนั้นจะมาอยู่ที่พุทโธแห่งเดียว

คำบริกรรมที่ว่า พุทโธ ๆ นั้นมิใช่จิต ผู้นึกคำบริกรรมพุทโธ ๆ นั้นต่างหากคือตัวจิต

ให้จับเอาตัวจิตนั้นแล้ว คำบริกรรมหรือสิ่งทั้งปวงที่จิตคิดนึกปรุงแต่งอยู่นั้นอาจจะหายไปหมด หรือถ้าไม่หายก็ให้วางเสีย จับแต่จิตอันเดียว

เราหัดตรงนี้แหละให้มันมาก ๆ ให้มันได้บ่อย ๆ หัดให้มันชำนิชำนาญ ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบท หัดให้ได้เสมอ แล้วเราจะได้นำไปต่อสู้กับกิเลสอย่างที่อธิบายมาให้ฟัง

มันจะได้ไม่ไหลไปตามกระแสของมันแล้ว คราวนี้ไม่ไหลไปที่ต่ำ ไม่ตกนรกแล้วคราวนี้ จิตมีอิสระในตัว ได้ชื่อว่าเราเอาจิตเอาใจของเราได้แล้ว แล้วจิตนั้นจะรวมลงไปเป็นอัปปนาเต็มที่ คือ มีแต่ความรู้อันเดียว จะไม่มีความคิดนึกปรุงแต่งอะไรทั้งสิ้น แม้แต่ตัวของเราก็ไม่ทราบว่ามีหรือไม่มี และอยู่ ณ ที่ไหน

ถ้าจิตยังไม่รวมคือเป็นอัปปนา ก็ขอให้ตั้งสติกำหนดเอาที่จิตนั้นไว้ก่อน จิตที่เป็นอัปปนาคือ ไม่คิดว่าจะให้เป็น และไม่มีอดีต อนาคต ลงปัจจุบันจิตเป็นกลาง ๆ และมันจะเป็นก็เป็นเองของมันต่างหาก จะไปบังคับปรุงแต่งไม่ได้

เมื่อเข้าถึงอัปปนาแล้วนั้นแหละคือใจ จิตกับใจมันต่างกันอย่างนี้ ต่อไปนี้จงทำสมาธิภาวนา ใช้ยุทธภูมิคือกายของเรานี้ให้เป็นสนาม เอาให้เห็นแพ้เห็นชนะกันเสียที

คุ ณ ย า ย

เราผ่านฤดูฝนมากว่า ๗๐ ปี เวลานี้เราเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อน ๆ ของเรากว่าครึ่ง ได้จากเราไปแล้วนะ เราโชคดีที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่มันก็อยู่ไปอย่างนั้นแหละฉันเองปีนี้แย่ลงมาก ตาก็มัวลงทุกวัน หูแม้ได้ยินก็ไม่รู้ว่ามันมาจากทิศไหน เดินก็ชักจะเซนิด ๆ แล้ว จะทำอะไรก็ต้องช้า ๆ บางครั้ง เวลาเดินก็ต้องใช้ไม้เท้าช่วย

เราอย่ามัวไปวุ่นกับลูก ๆ หลาน ๆ เลย เราเป็นส่วนเกินของเขานะ เวลาเขานั่งคุยกัน สนุกกัน เล่นไพ่กัน กินข้าวกัน ถ้าเราไปร่วมวงกับเขา ฉันว่ามันเป็นการเก้อเขินขัดขวางสำหรับเขา เรานะจะกินก็ลำบาก ฟันที่เราใส่ไว้นี้ บางทีเคี้ยวไปเคี้ยวมาเศษอาหารติดอยู่ ก็ต้องเอาออกมาล้างกลางคัน เขาก็คงจะนึกรังเกียจในใจ แต่เขาไม่กล้าพูด เวลาเขาจะไปเที่ยว แม้ว่าเขาจะออกปากชวนเรา ฉันก็ว่าเขาชวนเพราะเขาเกรงใจเราน่ะ เขาคงต้องการให้เราอยู่เฝ้าบ้าน ดูลูกให้เขามากกว่า

เราเป็นส่วนเกินของครอบครัวแล้ว เราทำอะไรให้เขาไม่ได้เหมือนแต่ก่อนแล้ว แต่อย่าท้อใจจ้ะ ไม่ต้องหว้าเหว่นะจ๊ะ เรามามีสังคมของเรากันดีกว่า สังคมแก่ ๆ อย่างเรา ฉันรับประกันว่าเธอจะเป็นสุข ยิ่งกว่าทุกตอนในชีวิตที่ผ่านมา จริง ๆ นะ แม้จะเป็นตอนที่เราผ่านหวานที่สุดตอนไหนก็ตาม ถ้าเธอทำตามฉันได้

เวลานี้ฉันเป็นสุข แม้ว่าร่างกายฉันจะทรุดโทรม งกเงิ่น น่าเกลียดน่าชังอย่างไรแต่ฉันยืนยันว่า ฉันเป็นสุข และฉันพอใจในชีวิตปัจจุบันของฉัน ยิ่งกว่าชีวิตที่ผ่านมาแล้วทุกตอนเธอรู้ไหม ? แม้ว่าฉันจะเพลียจนเหนื่อยและหอบเวลาพูด แต่ความทรมานเหล่านั้น มันจะหายไปและร่างกายจะเบา สบายที่สุดเมื่อฉันเข้าสมาธิ ฉันเข้าสมาธิทุกเวลาที่ฉันมีโอกาสเวลานอนฉันก็หลับสนิท ไม่หลับ ๆ ตื่น ๆ จิตใจฟุ้งซ่านจนนอนไม่หลับเหมือนคนแก่ทั้งหลายหรอก

คนแก่ ๆ คนอื่น ๆ นะ พกเอาแต่ความน้อยใจ หงุดหงิดใจในเมื่อลูกหลาน เขาไม่สนใจ ไม่ทนุถนอม ไม่ปรนนิบัติ แต่ฉันไม่เลย ฉันมีแต่ความสุขในการอยู่ตามลำพังไม่ต้องมี ไม่ต้องเห็น ลูกหลานคนใดเลย ฉันไม่ต้องการอยากรู้อยากเห็นว่า เวลานี้ลูกหลานคนไหนโชคดีโชคร้าย สุขสบายหรือเป็นอย่างไร ฉันรู้ตัวอยู่เสมอว่า ทั้งเราและเขาเกิดมาเพราะกรรม มีกรรมเป็นที่เกิด มีกรรมเป็นที่อาศัย มีกรรมเป็นที่จะต้องดับไป ทุก ๆ ชีวิตย่อมไม่เที่ยง เราก็เห็นอยู่ เราก็ได้เห็นได้ยินอยู่ถึงข่าวต่าง ๆ เดี๋ยวคนนั้นตาย คนนี้ตาย แก่ตายบ้าง เป็นโรคตายบ้าง อุบัติเหตุตายบ้าง ความตาย ความต้องพลัดพราก จากอะไร ๆ ที่เรารัก ต้องมีเป็นแน่นอน ไม่มีทางหลีกเลี่ยงไปได้ ประดุจเงาตามตัวฉะนั้น

เรามาใช้เวลาของชีวิตที่ยังเหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเราเองดีกว่า ขอให้เธอคิดดู ตั้งแต่เราเกิดมาจนบัดนี้ ๗๐ ปีกว่าแล้ว เธอเคยคิดบ้างไหมว่า เราเกิดมาทำไมเกิดมาเพื่ออะไร ? เกิดมาแล้วก็กิน แล้วก็เพียงสนุก มีผัว มีเมีย มีลูก แล้วก็ตายอย่างนั้นหรือ ตายแล้วเราจะเป็น

อย่างไรต่อไป ? มันจะเกิดมาอีกหรือเปล่า ? หรือมันจะตายไปเฉย ๆ ถ้าต้องเกิด มันจะเกิดอย่างไร มันจะเป็นอะไร สิ่งเหล่านี้ ฉันเคยมีประสบการณ์มาแล้ว ตอนที่ฉันเจ็บหนักก่อนโน้น ฉันเคยสงสัยและอยากรู้ เพราะปกติ เราก็เคยมีแปลนในชีวิต เมื่อเราเด็ก ๆ เราก็มีแปลนว่า เราจะเรียนให้ดีเด่น แล้วเราก็จะเข้ามหาวิทยาลัยแล้วเราก็จะสำเร็จการศึกษา แล้วเราก็จะใช้วิชาที่เรียนมานทำมาหากิน แล้วเราก็จะมีคู่สมรสที่สวยที่สุด ดีที่สุด แล้วเราก็จะมีฐานะดี มีรถยนต์ มีบ้าน มีความสุขอะไรต่าง ๆ นานารวมทั้งมีเกียรติยศ ชื่อเสียง มีลูกที่ดี ล้วนแต่เป็นของดี ๆ ทั้งนั้นแหละ ที่เราตั้งความหวังเอาไว้ เธอก็เหมือนกับฉันใช่ไหมล่ะจ๊ะ ?

แต่แล้วในที่สุด เราก็ได้ความรู้ว่า มันก็สมหวังบ้าง ไม่สมหวังบ้าง ชีวิตมันก็ขึ้น ๆ ลง ๆ ไปตามเรื่องของมัน แต่สำหรับฉันเอง ถ้าจะว่าไปทางโลก ๆ แล้ว ใคร ๆ เขาก็ว่าฉันเป็นคนโชคดี เพราะว่าฉัน ก็มีเกียรติยศพอสมควร มีเงินพอสบาย ๆ มีลูกที่ไม่ได้รบกวนอะไรเกินกว่าธรรมดา แต่สิ่งเหล่านี้ มันก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปต่าง ๆ นานา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ร่างกายของเรา เธอก็เห็นนี่นะว่ามันเปลี่ยนไป จนแทบจะเป็นคนละคนแทนที่มันจะเป็นคนสวยคนงาม เป็นดาราดาวรุ่งเหมือนแต่ก่อนนี้ เดี๋ยวนี้มันไม่ผิดอะไรกับซากผีหรอกมันคล้ายซากผีเข้าไปทุกวัน ๆ

แต่ใครจะเสียใจอาลัยอาวรณ์อย่างไรกับมัน มันก็ไม่ฟังเสียงเรามันก็เป็นของมันอย่างนั้น ฉะนั้นปลงใจมันเสีย เราอย่าไปเสียใจอาลัยอาวรณ์กับความเป็นหนุ่มเป็นสาวของเราเลย เรามาทำสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่เราดีกว่า

ฉันนั่งพิจารณามันอยู่ทุกเวลา เวลาฉันหายใจ ฉันก็รู้ว่า เออ มันหายใจต่อชีวิตอย่างไร เราหายใจแต่ละทีมันเท่ากับเราต่อชีวิตไว้ ต่อชีวิตไว้ เพราะถ้าเราหยุดหายใจสัก ๕ นาที มันก็ตาย ตกลงเราก็มีทางตายได้ทุกนาทีนั่นนา แล้วหัวใจเราเล่า ? ถ้ามันเกิดปุบปับหยุดขึ้นมา มันก็ตายทันทีนั่นนา ฉันนั่งดูเส้นเอ็น ที่มันคด ๆ เคียว ๆ อยู่ใต้ผิวหนังที่เหี่ยวย่นของฉัน แล้วฉันก็มองเห็นภาพว่า ในเวลานี้ ข้างในเข้าไป เป็นต้นว่าหัวใจ ปอด ตับ ม้าม และอะไร ๆ ข้างใน มันก็คงจะแบบนี้แหละ มันคงจะผุ ๆ พัง ๆ กันไปหมดทุกส่วนมันคงเหมือนบ้านตามท้องนาที่เราเห็นมันผุ ๆ โย้ ๆ เย้า จะพังมิพังแหล่ ไม่ผิดอะไรกัน

ฉันเห็นใคร ๆ เขากลัวตายกันนัก เราจะกลัวไปทำไมกัน ? กลัวแล้วมันจะช่วยไม่ให้เราตายได้หรือ กลัวยังไงมันก็ต้องตาย ก็ร่างกายมันเป็นของเราเองจริง ๆ เมื่อไรล่ะ ถ้าเราไม่กิน ไม่หายใจ ไม่ขับถ่ายปัสสาวะอุจจาระ เราก็ต้องตาย เราต้องกินอาหาร เราต้องหายใจ ร่างกายของเรามันก็คืออาหารที่เรากินเข้าไป และลมที่เราหายใจเข้าไปน่ะเองเมื่อมันเก่ามันเสื่อมถึงที่สุด มันก็ต้องแตก ต้องพัง ต้องสลายไป มันเป็นของธรรมดาอย่างนั้นเอง

เธออย่าปล่อยเวลาที่เหลืออันเล็กน้อยในชีวิตให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์เลย เวลาที่เหลือนี่แหละ มันจะมีค่ามหาศาลสำหรับเรา ที่เราได้เคยทำ ๆ อะไรมาแล้วทั้งหมด มันไม่เป็นประโยชน์อะไรกับเราเลย สิ่งที่มีค่าสูงสุดของเรามีอยู่นะ แต่เรายังไม่เห็น ตราบใดที่เธอยังไม่ตาย มันยังไม่สายเกินไป

ฉันส่งบันทึกเรื่องหลักพุทธศาสนามาให้เธออ่าน เธออาจจะเข้าใจอะไร ๆ ได้ดีขึ้นเกี่ยวกับตัวของเราเอง ขอให้เธออ่านด้วยความพินิจพิจารณาให้ดี ๆ เธอเป็นปัญญาชนนะ ฉันรู้ว่าบันทึกนี้เดิมเป็นจดหมายที่เจ้าของได้เขียนไปสอนหลานชาย ที่กลับจากเมืองนอก และกำลังจะบวชที่วัดใหญ่วัดหนึ่งในกรุงเทพ ฯ ขณะนั้นท่านผู้เขียนกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรนในชนบทที่ห่างไกลมาก จึงไม่มาในงานอุปสมบทของหลาน ฉันเห็นว่ามีข้อความที่จะเป็นประโยชน์สำหรับปัญญาชนอย่างเราอ่านเข้าใจได้ไม่ยาก โดยเฉพาะเธอซึ่งมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์อยู่แล้วถ้าเธอสนใจใคร่ศึกษาปฏิบัติ ฉันยินดีจะแนะนำให้ ตามที่ฉันได้ประสบมาด้วยตนเอง เธออย่าท้อใจว่า เธอแก่แล้วจะไม่สามารถปฏิบัติได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนพระกรรมฐานไว้หลายชนิดแล้วแต่จะเหมาะกับนิสัย วาสนาบารมีของแต่ละคน ฉันได้เคยแนะนำวิธีปฏิบัติแก่คนแก่บางคนอายุ ๗๐-๘๐ ปีกว่าแล้ว ประสาทเสื่อม จนมือที่ยกก็สั่น ๆ แล้ว ท่านก็ยังทำได้ ขอให้เข้าใจว่าตราบใดที่เรายังไม่ตาย ยังมีสติสัมปชัญญะอยู่ ตราบนั้นเรายังมีโอกาสอยู่

หลักพุทธศาสนา – หลักธรรมชาติ

พระพุทธศาสนานั้น โดยที่แท้ก็คือ ความรู้ว่าตัวเราคืออะไรนั่นเอง เดี๋ยวนี้คนเรียนกันมากมายร้อยแปดไปหมด โลกพระจันทร์ โลกพระอังคารโน่น แต่ว่าไม่รู้หรอกว่า ตัวของตัวคืออะไร มาจากไหน และจะไปไหน

พุทธศาสนาไม่ใช่ปรัชญา ไม่ใช่นึกเอา คิดเอาตามเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์ แต่จะพิสูจน์ได้เฉพาะจิตที่พัฒนาแล้ว เพียงพอเท่านั้น ส่วนจิตที่ยังไม่พัฒนาพอ ก็ต้องอาศัยศรัทธาความเชื่อไปพลาง ๆ จนกว่าจะเจริญพอ โดยอาศัยระเบียบวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าท่านได้ค้นพบและสั่งสอนต่อ ๆ กันมา มีผู้ปฏิบัติได้เท่าเทียมพระพุทธองค์มาแล้วในอดีต และแม้ในปัจจุบัน อย่าได้เข้าใจผิดตามใคร ๆ ที่เขาเชื่อว่า พระพุทธเจ้านิพพานแล้ว ๒๕๐๐ ปี มรรค ผล นิพพาน เป็นของไม่มีเสียแล้ว อย่าได้เข้าใจอย่างนั้น สมัยไหนก็ตาม เมื่อทำถูกต้อง ตามที่ทรงสอนไว้แล้ว ต้องได้ผลเสมอ

สมัยพุทธกาลนั้น คนออกบวชเพราะเบื่อกาม เห็นกามเป็นความทุกข์ (กามในที่นี้รวมทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ จะเป็นเพศตรงข้ามก็ดี จะเป็นสิ่งของที่รักก็ดี จะเป็นเกียรติยศชื่อเสียงก็ดี) ปรารถนาว่าทำอย่างไร ใจของตนจึงจะหลุดพ้นจากอำนาจของกาม เพราะเห็นชัดว่า ความทุกข์เกิดจากความรัก ถ้าไม่มีความรักในสิ่งใด สิ่งนั้นก็ทำให้เราทุกข์ไม่ได้ รักลูกลูกตายก็เป็นทุกข์ รักเงินเงินหายก็เป็นทุกข์ รักเกียรติเกียรติถูกทำลายก็ทุกข์ รักชีวิต จะตายก็เป็นทุกข์

จึงเกิดบุคคลเช่นพระพุทธเจ้าขึ้น ท่านเป็นผู้ค้นพบความจริงในเรื่องนี้ และนำมาสอนให้คนทำตาม และได้ผลเช่นท่าน

สมัยนี้เกิดมีประเพณีการบวชแค่ ๓ เดือนบ้าง บวชเพื่อเรียนปริยัติ แล้วสอบได้เปรียญเป็นนักธรรมบ้าง เป็นพระราชาคณะ เป็นเจ้าคุณ เป็นอะไร ๆ บ้าง ไม่ได้บวชเพื่อออกจากกาม ตามจุดประสงค์ของพระพุทธเจ้า เพราะเหตุของการบวชเป็นอย่างนี้ ผลก็ย่อมเป็นไปตามเหตุ แล้วคนก็พากันโทษว่า เดี๋ยวนี้ มรรค ผล นิพพาน ไม่มี

การปฏิบัติทางใจนี้มันแปลกกว่าโลก ๆ เขา **คือมันต้องการที่เงียบ ต้องการธรรมชาติที่สงบสงัด และต้องการอยู่คนเดียว** เพียงแต่รู้ว่าเรานั่งสมาธินี้อาจมีคนเห็น ใจมันก็ไม่เป็นสมาธิเสียแล้ว อย่างจะเป็น ก็เป็นสมาธิผิว ๆ เผิน ๆ เต็มที เพราะฉะนั้น การอยู่ในพระนครอย่างนี้ จึงทำได้ยาก ถ้าได้บ้างก็ระดับต่ำ ๆ เตี้ย ๆ ไม่ลึกซึ้ง

ตัวเรานี้ประกอบด้วย ร่างกาย และจิตใจ (ร่างกายคือ รูปขันธ์ จิตใจคือ นามขันธ์)

ร่างกายนี้มันก็เป็นอย่างที่รู้ว่า ๆ นี่แหละ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป

พึงรู้ไว้เสียด้วยว่า สรรพสิ่งในโลกนี้ โลกไหนก็ตามย่อมเป็นไปตามกฎนี้ คือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ และเสื่อมไป ไม่เว้นสิ่งใดเลย ฉะนั้น สรรพสิ่งจึงเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ เป็นสิ่งน่าเบื่อหน่าย เป็นสิ่งวุ่นวาย (เพราะมันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อย) และเป็น อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน หรือสิ่งนั้นจริง ๆ เป็นมายา คือของหลอก

เช่นว่า นาย ก. อายุ ๖๐ ปีตาย นาย ก. ก็เป็นของหลอก ๆ คนอื่นอยู่ ๖๐ ปี ต่อจากนั้นก็ไม่มีนาย ก. ฉะนั้น นาย ก. ก็คือ ของสมมุติชั่วคราว

ต้นมะม่วงอายุ ๕๐ ปี ตาย มะม่วงมันก็หลอกอยู่ ๕๐ ปี ต้นมะม่วงนี้มันก็ของสมมุติชั่ว ๕๐ ปี

โลกนี้อายุ ๑ แสนปี แล้วแตกไป โลกนี้ก็สมมุติ หลอกอยู่ ๑ แสนปี

หลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้เป็นกฎธรรมชาติ พระพุทธเจ้าเพียงแต่ทรงค้นพบ ไม่ใช่ท่านสร้างขึ้น

คิดดูซิ อะไร ๆ ก็ อนิจจัง อะไร ๆ ก็มายา อะไร ๆ ก็แปรปรวนอะไร ๆ ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย แล้วทำไมเราจึงหลงรักสิ่งนั้น หลงชังสิ่งนี้

พ่อ แม่ ลูก เมีย เงินทอง ทรัพย์สมบัติ ทุกสิ่ง แม้ตัวเราก็ต้องแปรปรวน ต้องเปลี่ยนแปลง ต้องสลาย แล้วทำไมเราจึงเสียใจ เป็นทุกข์เมื่อสิ่งเหล่านี้สลายไป ทำไมยินดีเป็นสุขเมื่อสิ่งเหล่านี้เจริญรุ่งเรือง ทำไม ทำไม และเพราะอะไร

มันต้องมีธรรมชาติหนึ่งที่สิงอยู่ในร่างกายเรานี้ และธรรมชาตินี้ต้องมีอำนาจเหนือจิตใจ เหนือความรู้สึก นึกคิด และเหตุผลทั้งหมด และเป็นไปโดยอัตโนมัติ และเราทุกคน แม้สัตว์ที่มีวิญญาณครองทั้งหมดทั้งสิ้นก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจลึกลับอันนี้แน่นอน สิ่งนี้คืออะไร

ถ้าเราเป็นตัวตนของเราที่แท้จริง ถ้าใจของเราเป็นตัวตนที่แท้จริง เราก็ต้องไม่แปรปรวน เราก็ต้องคงที่ และเราก็ต้องบังคับมันได้ เราปรารถนาอย่างไร เรามีเหตุผลอย่างไร ใจมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น แต่นี่ไม่ใช่, เหตุผลมันว่า ตายเป็นของธรรมดา มีเกิด ก็มีตาย แต่ใจมันไม่ยอม มันกลัว มันไม่อยากตาย เหตุผล

มันบอกว่า ความสวยงามมีที่ไหน ผู้หญิงที่ว่าสวย ๆ นั้น สวยที่ตรงไหน ผิวหนังบางแสนบางปิดบังเอาไว้ ตาเราก็หลงติดอยู่แค่ผิวหนัง มองทะลุลงไปใต้ผิวหนังไม่ได้ถ้าเรามีญาณหยั่งรู้ (อย่างที่พระอริยเจ้าท่านรู้) เราก็จะไม่เห็นว่าใครสวยและไม่เห็นว่าใครไม่สวย จะเห็นเหมือนกันหมด แล้วความคิดนึกทางเพศนี้มันเพื่ออะไร ขอให้คิดดู มันเพื่อความรู้สึกกระสันต์สวาท (ตามที่ธรรมชาติมันตกแต่งให้เกิดขึ้น) เป็นกลไกของธรรมชาติ แต่แล้วทำไมมันมีพลังงานรุนแรงเหนือจิตใจอย่างนี้ ทำไมเราไม่เฉยกับมันได้ เพราะมันให้แต่ความทุกข์ ไอ้ความสุขที่เราคิดนั้นมันเหยื่อตกของธรรมชาติแท้ ๆ เพื่อความรู้สึกนิดเดียวมันก็สามารถทำให้สตรีอุ้มท้องตั้ง ๘–๑๐ เดือน ยอมเสี่ยงชีวิตในการคลอด ยอมลำบากลำบนในการเลี้ยงลูก นี่มันเพราะอะไร และทำไม

และท้ายที่สุด เราเกิดมาทำไม เพื่ออะไรกัน ตั้งแต่คลอดจากท้องแม่ขอให้พิจารณาดูมันแสนจะทุเรศ ตอนออกมานั้นก็ต้องเจ็บปวด เพราะตัวเรามันใหญ่ ต้องบีบหัว บีบตัวเอง (เด็กออกใหม่ ๆ หัวมันยาว ไม่กลม) ให้ออกมาจากที่ช่องเล็ก ๆ ที่จำกัดเนื้อที่ ต้องเจ็บปวดเต็มที่ทั้งแม่ทั้งลูก แต่ธรรมชาติมันทำให้ลืม จำไม่ได้ ไอ้เด็กออกมาใหม่ ๆ ก็ร้องไห้จ้าทุกคน ต่อมาก็ต้องนอนจมเยี่ยวจมขี้ หิวก็ร้อง เขาให้กินก็ได้กิน เขาไม่ให้กินก็ไม่ได้กิน บางทีมดกัดเจ็บร้องเขาก็นึกว่าเราหิว เขาก็เอานมยัดปาก ไอ้เราไม่หิวแต่ก็ต้องกิน ฯลฯ โตขึ้นก็ต้องเล่าเรียนแสนลำบาก จะเล่นสนุกเรื่อย ๆ ก็ไม่ได้ พอใหญ่ก็มีเรื่องเพศบังคับให้ต้องรักต้องหลง โดยเจ้าตัวคิดว่ามันสุข แล้วก็แต่งงาน มีลูก มีภาระเท่าไร ทั้งชาย ทั้งหญิง ภาระในการเป็นพ่อบ้าน ต้องหาเลี้ยงตัวเอง ต้องรับผิดชอบต่อลูกเมียนี่มันหนักเท่าไร จะหาเวลาว่าง ๆ เป็นตัวของตัวเองสักวันหนึ่งก็ยังยาก พอเสร็จ

เรื่องลูก เอ้าแก่แล้ว แย่กัน จะกินก็ไม่ย่อย จะเดินเหิรก็ไม่กระฉับกระเฉง จะดูอะไร ตาก็ไม่ค่อยเห็น จะกินจะเคี้ยว ฟันก็หัก ใส่ฟันก็ไม่เหมือนฟันจริงหรอก ไหนจะเจ็บโน่น มีนี่ อีกหน่อยไม่ช้าไม่นานก็ตาย ตายทั้ง ๆ ที่ไม่อยากตาย แก่อย่างไรก็ไม่อยากตาย

แล้วทำไม เกิดใหม่อีก ไปถือกำเหนิดอะไรสุดแล้วแต่อำนาจของกรรมที่ได้ทำไว้ มันนำไปขัดขืนไม่ได้ วิญญาณต้องเป็นไปตามอำนาจนั้น เกิดมาแล้วก็ ซ้ำสภาพเก่าอีก ถ้าบังเอิญไปทำกรรมชั่ว ทุกข์ก็ซ้อนทุกข์ยิ่งขึ้นมาอีก เป็นต้นว่าว่า ต้องเกิดเป็นคนขาด้วน ตาบอด เป็นโรคเรื้อรังทรมาน ฯลฯ ก็เรียกว่าทุกข์ซ้อนทุกข์ ไม่ต้องพูดถึงโลกนรกอะไรนั้น เอาที่เห็น ๆ กันนี่ก็ทุกข์เท่าไร

พระพุทธเจ้าก็ดี พระสาวกก็ดี ท่านเห็นทุกข์อย่างนี้ ยิ่งท่านที่มีญาณรู้ชาติในอดีตด้วยท่านก็ยิ่งเห็น เห็นแล้วท่านก็เบื่อการเกิด การเกิดที่ต้องตกอยู่ใต้อำนาจลึกลับ อำนาจที่บังคับจิตใจให้รัก ให้หลง ให้ชัง และให้เป็นไปซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่สิ้นสุด ท่านจึงแสวงหาว่า "**อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นกุศล**" (นี่เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้า คือ ท่านตรัสว่า ตถาคตออกบวชเพื่อแสวงหาว่า อะไรเป็นกุศล กุศลแปลว่า ความฉลาด ข้อนี้เป็นเครื่องแสดงว่า ปุถุชนธรรมดานี้โง่ นี้หลง พระพุทธเจ้าจึงต้องออกแสวงหาความฉลาด)

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ท่านอุทานว่า **ภพนี้เป็นภพสุดท้าย สิ่งที่จะมาสร้างบ้านเรือน** (ภพ–ชาติ) **นั้นตถาคตก็ได้หักเสียแล้ว**" หมายความว่าธรรมชาติที่มีอำนาจลึกลับที่ทำให้ต้องเวียนว่าย ตาย เกิด ไปในวัฏฏสงสารไม่สิ้นสุดนั้น พระองค์ก็ได้ทำลายเสียแล้ว

ธรรมชาตินั้น ในทางศาสนา บัญญัติ เรียกว่า อวิชชา

ธรรมชาตินี้ มีอยู่ภายในจิตใจของปุถุชนทุกคน

มันเป็นธรรรมดาของธรรมชาติ หรือเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ ดังนี้.–

๑. ทุกสิ่งที่มีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องมีการดับไป

๒. ทุกสิ่งที่ปรากฏการณ์ของธรรมชาติ คือสิ่งที่มีอยู่นี้ จะมีอำนาจ ๒ ชนิดอยู่ในสิ่งนั้น คือ

ก. อำนาจ ที่จะคงตัวอยู่เช่นนั้น

ข. อำนาจ ที่จะสลายสิ่งนั้น

ขอให้ดูที่ตัวเรา ที่ร่างกายของเรา อำนาจที่เป็นไปเพื่อความคงสภาพอยู่ เช่นเวลามีดบาด เลือดไหล ร่างกายก็มีการทำงาน และความเหมาะสมต่าง ๆ ที่จะให้เลือดนั้นแข็งตัวและหยุดโดยสร้างเซลล์ และอื่น ๆ ต่าง ๆ เพื่อให้แผลนั้นหาย ตลอดจนการทำงานของทุกส่วนในร่างกาย เช่น ระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนของเลือดโดยหัวใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบการเคลื่อนไหว ฯลฯ ล้วนแต่ธรรมชาติจัดสรรมาให้อย่างกลมกลืน อย่างแปลกประหลาด เพื่อให้คนเรามีอยู่ได้และเป็นไปได้ เวลาที่บังเอิญส่วนใดส่วนหนึ่งแม้ส่วนเล็ก ๆ มันทำงานผิดปกติไป เช่นบังเอิญไปคิดหรือพูดเวลากลืนอาหารเท่านั้น อาหารก็จะเข้าหลอดลม แล้วธรรมชาติมันก็สำคัญ มันจะให้เราสำลักอาหารนั้นออกทันที เคยมีบางราย (น้อยมาก) ที่บังเอิญเกิดทำหน้าที่เผลอไปนิดเดียว คนนั้นก็ตายทันที ดังเช่นเคยมีข่าวนักเรียนไทยในอเมริกาคนหนึ่ง ขณะกินข้าว ผักอะไรหลุดไปในหลอดลม และตายทันที อย่างนี้เป็นต้น

ที่ว่ามานี้ เราพอจะเห็นได้ เพราะเป็นเรื่องของร่างกาย **แต่เรื่องของจิตใจ มันสลับซับซ้อนกว่านี้มาก ลึกซึ้งกว่านี้มาก** เห็นด้วยตาเปล่าไม่ได้ จะเห็นได้ด้วยอำนาจพิเศษของใจที่ในทางศาสนาเรียกว่า **ปัญญา**

ปัญญานี้ ชื่อมันเรียกเหมือนกันกับที่ชาวโลกเราเรียก ชาวโลกเขาเรียกปัญญา ๆ นั้น มันเป็นเรื่องของสมอง ๆ มันคิด แต่ปัญญาในทางศาสนานี้มันเป็นเรื่องของจิต ขอให้เข้าใจให้ดี เรื่องของสมองกับเรื่องของจิตนั้นผิดกันมาก คนที่มีอวิชชาหนาหรือที่เรียกว่ามีกิเลสหนานั้นฉลาดได้ มีปัญญาทางโลก ๆ ได้ แต่ไม่มี **ปัญญาทางจิต** คำว่าจิต ที่เอ่ยถึงในวงศาสนานี้ เป็นคนละความหมายกับคำว่า จิต ในทางโรคจิต ต้องเข้าใจความหมายให้ดี มิฉะนั้นจะพ้นเผ่อภาษาที่ใช้พูดมันเหมือนกัน แต่ความหมายมันผิดกัน เป็นโรคจิตอย่างที่หมอโรคจิตรู้นั้น มันเป็นความพิการของส่วนสมอง ส่วนประสาทมันเป็นส่วนร่างกาย ซึ่งเปรียบเสมือนสายไฟฟ้ากับหม้อแบตเตอรี่สายไฟฟ้าธรรมดามันอยู่ที่ร้านเจ๊ก มันก็ไม่มีคุณสมบัติอะไร หม้อแบตเตอรี่ที่ยังไม่ได้อัดไฟ ไฟมันก็ยังไม่มีคุณสมบัติอะไร นี่เปรียบได้กับสมองและเส้นประสาททั่วไป แต่เมื่อไรมีกระแสไฟฟ้าแล่นอยู่ในนั้น สายไฟฟ้านั้นมันก็มีคุณมีโทษขึ้นทันที คำว่าจิต ในทางศาสนาก็เปรียบกันได้กับกระแสไฟฟ้าเราเอามาใช้ให้สว่างได้ ให้ร้อนก็ได้ เย็นก็ได้ ฯลฯ ส่วนจิตนี้ก็มีสมรรถภาพมากมายพิเศษ ถ้ายิ่งทำให้เกิดพลังงานสูงตามแบบของพระพุทธเจ้าด้วยแล้ว ก็ยิ่งมีอำนาจ มีคุณสมบัติแปลกและอัศจรรย์ สุดที่จะพรรณนาได้ทีเดียว จนกระทั่งบางคนไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้อย่างนั้น

ได้กล่าวมาบ้างแล้วว่า ในร่างกาย หรือให้เจาะจงเข้าไปอีกก็ว่า ภายในจิตใจของคนเราธรรมดา ๆ คือที่เรียกว่า **ปุถุชน** (ปุถุชน แปลว่า หนา ปุถุชน ก็คนหนา หนาด้วยอะไร ก็หนาด้วยอวิชชา นั่นแหละ) ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่นี้ ภายในจิต ก็มีธรรมชาติ ๒ อย่างคือ ธรรมชาติที่เรียกว่า **อวิชชาอย่างหนึ่ง** และธรรมชาติที่เรียกว่า **ปัญญาอย่างหนึ่ง** ขอให้พิจารณาดูใจของเราให้ดี ๆ บางเวลา

เราก็รู้สึกสบาย ๆ ดี ไม่มีความวุ่นวายอะไร คือไม่เสียใจ ไม่ดีใจ ไม่โกรธ ไม่ชัง ไม่ตื่นเต้น ไม่ยินดี มันเฉย ๆ อยู่ก็มี ในขณะนั้น ธรรมชาติที่เรียกว่า อวิชชา มันไม่ได้ทำงาน มันพัก พอตามองเห็นคุณแม่ปั๊บ เกิดยินดีขึ้นมาแล้ว นี่ อวิชชา มันทำงานแล้ว พอหูได้ยินเสียงคนด่า เกิดโกรธขึ้นมาแล้ว นั่นอวิชชา มันทำงาน แล้ว อะไรมากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ (คือคิดขึ้น มาเอง) แล้วเกิดยินดีก็ตาม ยินร้ายก็ตาม นี่เรียกว่า อวิชชา ทำงานแล้ว อวิชชา มันเป็นเหมือนต้นไม้ต้นใหญ่ มันแตกกิ่งก้านออกเป็น ๓ กิ่ง คือ โลภะ อยากได้, โทสะ ไม่อยากได้ ไม่อยากพบ, โมหะ ความหลง หลงอะไร ก็หลง ไม่รู้จัก ว่าตัวเราและทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั่นแหละ อวิชชา นี่เป็นไวพจน์ของ กิเลส คนทั่วไปเขาเรียกกิเลส เรียกกิเลส มันทำให้เห็นเป็นของชั่ว ของเลว แต่ ที่แท้มันจะว่าชั่วว่าเลวก็ไม่ถูก มันเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งต่างหาก

ภายในจิตใจของคนนั้น ต่างมีธรรมชาตินี้ไม่เท่ากัน บ้างมีมาก บ้างมี น้อย บ้างไม่มีเลย (พระอรหันต์)

ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น

อธิบายว่า ในวัฏฏสงสารอันยาวนานที่สัตว์ (ภาษาศาสนาเรียกสัตว์ ทั้งหลายไม่ว่าเทวดา ไม่ว่าพรหม มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เรียกเหมือนกัน รวม ว่าสัตว์) เกิดแล้วตายนี้ จิตของสัตว์นั้นก็เจริญไปเจริญไป คือมันเกิดยึดถือสิ่งดี สิ่งชั่วยิ่งขึ้นทุกที เป็นสัตว์ต่ำก็ยังไม่มีการคิดอะไรมาก รู้จักแต่ก็หาอาหาร สืบพันธุ์ หนีอันตราย พอมันเกิดเป็นสัตว์ที่สูงขึ้น มันก็รู้อะไรมากขึ้น อย่างหมาอย่างนี้ มันก็รู้จักกตัญญู รู้จักแบ่งว่ากูเป็นเจ้าของบ้านนี้ พอเกิดเป็นคนป่ามันก็ยังไม่รู้จัก อะไรมาก พอมันยิ่งเจริญมันยิ่งรู้มาก กระทั่งรู้จักอาย รู้จักนุ่งผ้า จนกระทั่งรู้จัก ศิลปต่าง ๆ ว่าดอกไม้นั้นสวย จัดอย่างโน้นงามดี ฯลฯ พอมันเกิดตาย เกิดตาย

ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เข้ามันยิ่งรู้มากเข้า รู้จักมีหน้าที่ มีสังคม ฯลฯ จนนานเข้ามันเกิดรู้สึกขึ้นมาเองว่าไม่ไหว เป็นทุกข์ ตอนนี้อวิชชา เจริญเต็มที่แล้ว ธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งที่เป็นคู่ปรับ คือ ปัญญา มันก็เจริญขึ้นมา แต่ก่อนธรรมชาติที่เรียกว่าปัญญานี้ยังไม่เจริญ คน ๆ นั้นมันจึงคิด, จึงนึกไป, ทำไปภายใต้อำนาจของอวิชชา มีอวิชชาเป็นผู้บงการ คน ๆ นั้นจึงมีกิเลสหนา มีความอยากในการกิน ในกาม ในเกียรติมาก เห็นแก่ตัวจัด ทีนี้พอปัญญาเจริญงอกงามขึ้นมา คนนั้นก็เพลาการเห็นแก่ตัวเป็นคนมักน้อย ทะเยอทะยานน้อย มีเหตุมีผล ควบคุม จิตใจได้พอควร พอมาถึงระยะนี้ ถ้าคนนั้นบังเอิญได้มาพบพระพุทธศาสนาก็สามารถจะเร่งให้ธรรมชาติปัญญานี้เจริญได้เร็วเข้า พอปัญญามันเจริญมาถึงจุดหนึ่งเรียกว่าจุดกึ่งกลางระหว่างปัญญากับอวิชชาแล้ว จิตของคนนั้นก็เป็นโสดาบัน ถึงกระแสพระนิพพาน ต่อจากนี้ ปัญญาก็จะเจริญรุดหน้าเรื่อย อวิชชาจะค่อย ๆ สลายตัวเรื่อยจนกว่าอวิชชาจะสลายตัวสิ้นไป

ที่กล่าวมานี้ เราพอจะมองเห็นว่า คนเรานี้ที่เราว่ามีชีวิตอยู่ ๕๐-๖๐-๗๐ ปีตาย นี่ที่แท้มันเพียงแต่ย้ายสถานที่อยู่เท่านั้น คือย้ายสถานที่ทำงานของจิตอวิชชานั่นเอง ชีวิตจริง ๆ ของจิต อวิชชานั้นมันยาวเท่าไร พระพุทธเจ้าท่านว่านานจนประมาณไม่ได้ ดูก็เห็นจริง เพราะมองดูคน ๆ ที่เห็นอยู่นี้ เกิดมากิเลสหนาแน่นเท่าไร จนตายลงก็ไม่เห็นมันจะบางเข้าเลย บางทียิ่งแก่กลับเห็นยิ่ง โลภจัด โกรธจัดด้วยซ้ำ มันคงนานแสนนานกว่าจะหลุดพ้นจากกองวัฏฏสงสารนี้ไปได้

เขียนมานี้ย่อมาก ใคร ๆ อ่านถ้าไม่คิดให้ดี ๆ คงจะไม่เข้าใจ ถ้าจะให้แจ่มแจ้งจริง ๆ คงต้องเป็นหนังสือหนา ๆ และหลาย ๆ เล่ม นี่เป็นเพียงแต่ว่า

พระพุทธศาสนาคืออะไรเท่านั้น ถ้าจะเทียบกับ อริยสัจ ก็เพียงชี้ให้เป็นทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์เพียงย่อ ๆ และย่อที่สุดด้วย แต่ก็เป็นแกนกลาง ถ้าจับหลักได้แล้วเรียนอะไรต่อไปก็ไม่เขว เพราะหลักที่แท้จริงนั้นบ่งไปที่ธรรมชาติ พระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ธรรมชาติ, นี่เป็นหลัก อนัตตา ซึ่งเป็นจุดเด่นของพระพุทธศาสนาซึ่งผิดจากศาสนาอื่น ๆ ทั้งหมด

การเกิดเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนาเป็นของยากยิ่งนัก จงดูในบ้านเรา มดมีกี่ตัว สัตว์อื่น ๆ อีกเท่าไร แต่คนมีกี่คน แล้วถ้าเกิดเป็นคน แต่เกิดในสมัยว่างจากศาสนาก็นานนัก แม้พบพุทธศาสนาแล้ว แต่ไม่สนใจที่จะรู้หรือว่าไม่มีผู้ที่เข้าใจสั่งสอน ก็พบแต่เปลือก แต่กะพี้ของพระพุทธศาสนา (เช่นว่า ประเพณีใส่บาตรได้บุญ บวชได้บุญ ฯลฯ ชื่อว่ารู้แต่เปลือก ไม่รู้ถึงแก่นและแถมบางคนก็ยังรู้อย่างงมงายเสียด้วย)

อริยสัจ ความจริงวันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบคือคือ หลักความจริงของธรรมชาติ ไม่ใช่อื่น ปัญญา ก็ธรรรมชาติ อวิชชาก็ธรรมชาติ กิเลสก็ธรรมชาติ การหลุดพ้น (ของจิต) จากทุกข์ก็ธรรมชาติ คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นมัชฌิมา สายกลาง-ไม่ซ้าย–ไม่ขวา การปฏิบัติก็ต้องสายกลาง คือไม่ต้องทำตัวให้เป็นทุกข์ ไม่สุข แต่เน้นไปตามธรรมชาติ การบวชก็ดี การปฏิบัติธรรมก็ดีพึงพิจารณาด้วยปัญญาว่า พระวินัย พระธรรม เป็นทางสายกลาง ถ้าใครเห็นว่าเป็นการทรมาน ผู้นั้นชื่อว่ายังไม่เข้าใจ ถ้าเข้าใจเห็นเป็นทางพอดี ๆ เป็นไปตามธรรมชาติ

เช่นว่าการอดข้าวเย็นอย่างนี้ เราต้องเข้าใจว่าที่เราหิวนั้น เป็นเพราะเรามิได้ปฏิบัติครบถ้วนตามเหตุผลแห่งการบวช เราจึงหิว คือว่าเราบวชเป็นพระ, แต่กายก็ดี ใจก็ดีมิได้เป็นพระ คงเป็นฆราวาสตามเดิม ที่ว่านี้หมายความว่า ถ้า

ประพฤติตามพระธรรมวินัยแล้ว กายเราจะสงบ ใจเราจะสงบ เมื่อกายและใจสงบ แล้วร่างกายย่อมต้องการอาหารน้อย มันก็ไม่หิว

การปฏิบัติก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมัยนี้ศีลก็ขาด ๆ หลุด ๆ เชื่อแน่ว่าไม่มีใครศีลบริสุทธิ์ (เว้นพระอริยเจ้า) ถ้าจิตเป็นสมาธิ พิจารณาด้วยปัญญา (เห็นสรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) มีสติ ไม่เผลอเป็นธรรมดาแล้ว ศีลจะขาดได้อย่างไร เพราะกายก็ดี วาจาก็ดี ทำตามจิตสั่งทั้งนั้น ถ้ามีสติบังคับจิตได้อย่างเดียว ศีลก็ย่อมบริบูรณ์ ฉะนั้น พระอริยเจ้า แม้ชั้นต่ำสุด คือพระโสดาบันจึงเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

การปฏิบัติธรรมนี้ ดูเผิน ๆ ก็ว่ายาก ยากที่มันฝืนกิเลส แต่ถ้าได้ทำไปจนถึงจุดกึ่งกลางระหว่าง อวิชชา กับปัญญาแล้ว แต่นั้นไปก็ไม่เป็นการฝืน เพราะกิเลสอ่อนกำลังลง และปัญญาเจริญขึ้น ต่อนั้นไปก็เป็นอัตโนมัติ ไม่จำต้องฝืน ฉะนั้นถ้าเราได้เห็นใครบางคนเขาอยู่แต่ผู้เดียวในป่า กินอาหารเลว ๆ ฯลฯ ก็อย่าไปคิดว่าเขาลำบาก นั่นเป็นความผาสุกของเขาต่างหาก

ขอสรุปย้ำว่า การอ่านหนังสือธรรมะต้องอ่านด้วยใจใคร่ศึกษา อย่าตั้งใจไว้ก่อนว่าดี หรือไม่ดี แต่ต้องอ่านไป คิดตามไป อยู่ในสถานที่สงบสงัดตามธรรมชาติ มีจิตใจที่สงบไม่วุ่นวายซัดส่ายรีบร้อน เพราะธรรมะคือธรรมชาติ ต้องทำจิตของเราให้เป็นธรรมชาติจึงจะเข้าใจเรื่องของธรรมชาติได้

พระพุทธศาสนา คือการสั่งสอนเรื่องธรรมชาติ ตัวของเราทั้งกายและใจก็เป็นธรรมชาติ ความทุกข์ก็เป็นธรรมชาติ การดับทุกข์ก็คือ การปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติ ผู้สนใจใคร่รู้ธรรม ขอให้หาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องธรรมชาติของตัวเรา เช่นเรื่องไตรลักษณ์, เรื่องเบญขันธ์, เรื่องอุปาทาน เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา อริยสัจ

ฯลฯ การอ่านต้องอ่านแล้วไตร่ตรองคิดค้น แต่อย่าลืมว่า การคิดค้นไตร่ตรองเรื่องธรรมชาตินี้ ต้องอาศัยจิตที่มีพลังพิเศษ คือจิตที่เป็นสมาธิ เรื่องนี้จึงเปรียบกับเรื่องทางโลก ๆ เช่นเราจะทำเลขยาก ๆ ขบปัญหาหัวใจที่ยาก ๆ หรือแม้จะวาดภาพให้สวยงาม ฯลฯ เราต้องการจิตใจที่ไม่วอกแวก ถ้าทำในที่ไม่มีคนรบกวน ไม่มีเรื่องหนวกหู ก็ทำได้ดี นี่ฉันใด เรื่องของธรรมะ ก็เป็นฉันนั้น และยิ่งขึ้น

ธรรมะจากสวนแสงธรรม

ข้อความต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งที่คัดมาจากหนังสือที่ได้เรียบเรียงไว้จากการปรึกษาหารือกันในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มเล็ก ๆ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะอบรมจิตใจของตนให้พ้นจากความทุกข์ตามหลักของพระพุทธศาสนา เพื่อใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติที่เห็นว่าเหมาะสมเฉพาะในกลุ่มนี้เท่านั้น หากจะมีข้อความบางตอนผิดเพี้ยนไปจากที่ท่านสาธุชนได้เคยอ่านเฉยฟังมาบ้าง ผู้เรียบเรียงขอประทานอภัยมาในที่นี้ด้วย ขอได้โปรดกรุณาถือเอาเฉพาะส่วนที่เป็นสาระแก่ใจของท่านเถิด

อ. ส.

๑. คำสั่งครั้งสุดท้าย

การเกิดเป็นมนุษย์นี้ เป็นโอกาสอันเลิศในทางปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมก็คือการชำระจิตวิญญาณที่ประกอบด้วยอวิชชา (กิเลส ตัณหา อุปาทาน) ของเราให้เป็นจิตที่บริสุทธิ์

เพราะภพภูมิอื่น ๆ ไม่มีโอกาสดีกว่า (หรือแม้เทียบเท่า) สัตว์และอบายภูมิไม่พูดถึง รู้ ๆ กันอยู่แล้วว่ามีทุกข์ทรมานนานมากเกินไป จิตก็ระดับต่ำ สัตว์ก็มีจิตและร่างกายคือสมองไม่สมบูรณ์พอ ส่วนเทวดา พรหม ฯลฯ นั้นมนุษย์อยากเป็นกัน เพราะคิดว่าสบายหิวก็อิ่ม อยากได้สิ่งใด คิดก็ได้ แต่นั้นมิใช่เอื้ออำนวยต่อมรรค ผล นิพพาน เพราะกายทิพย์ไม่มีเครื่องใช้ ไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีเท้า ไม่มีขาจะเดินจงกรม ไม่มีกายให้นั่งสมาธิ ไม่มีการกินการนอน การถ่าย การเจ็บ ฯลฯ ให้เห็นทุกข์ อยากทำทาน ก็ไม่รู้จะทำได้อย่างไร อยากทำกุศลไม่รู้จะทำได้อย่างไร *จงดูแต่พระพุทธเจ้าท่านก็ต้องมาตรัสรู้ในชาติที่เป็นมนุษย์ มาตั้งเจตนาเป็นพระพุทธเจ้าก็ในชาติมนุษย์* แม้พระอนาคามีไม่ต้องมาเกิดในกามภพอีก อยู่สุทธาวาส แต่ยังต้องไปภาวนาอีกเป็นเวลานาน ๆ กว่าจะนิพพาน ถ้าหากในโลกมนุษย์ ท่านก็คงใช้เวลาอีกแค่ ๕-๑๐ ปีเท่านั้น (เป็นอย่างมาก)

ฉะนั้น ให้รีบเร่งใช้ร่างกายนี้ปฏิบัติเสีย ชำระจิตให้พ้นจากการเป็นทาสอวิชชาเสียให้ทันแก่เวลา อย่ามัวไปทำอื่นที่มันเป็นของไม่เที่ยง ของที่เราจะต้องทิ้งไปทั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสก่อนปิดพระโอษฐ์ ก็เรื่องนี้ เป็นคำสั่งที่สำคัญ

ที่สุด และไม่ผิดแน่ เพราะคำสั่งครั้งหลังสุดใคร ๆ ต้องจำได้ **"สังขารทั้งหลายเสื่อมไป เสื่อมไป อย่าประมาท"** เพราะพวกเราประมาทว่า ยัง ยัง ยัง ผลัดๆ ๆ จนสายไป สลายไป แตกดับ ตายไป สังขารที่ท่านหมายก็คือ ร่างกายเรานี่เอง

แล้ว ท่านก็ว่า **"การบูชาเราด้วยการบูชาใด ๆ ไม่ชื่อว่าบูชาเรา การปฏิบัติธรรมนั้นแหละคือการบูชาเรา"** พวกเราที่เห็น ๆ กันอยู่นี้ เข้าใจว่าในสมัยพุทธกาล ยังเป็นปุถุชนอยู่ยังไม่มีประสีประสาในธรรม เราคงจะมาเริ่มบำเพ็ญกันภายหลัง บารมีเราจึงไม่มากเหมือนพระสาวกสมัยนั้น นอกจากเราอ่อนบารมีแล้ว ผู้สอนสมัยนี้ก็ไม่เทียบเท่าพระพุทธองค์ และพระสาวกสมัยนั้น เมื่อผสมกับสิ่งแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนไปทางวัตถุนิยมในปัจจุบันแล้ว การบรรลุมรรคผล นิพพาน จึงต้องยากกว่า

พระพุทธเจ้าท่านมีวิธีสอนคนต่าง ๆ กัน เป็นพุทธวิสัยเช่นนั้นเอง เช่นท่านสอนพวกกาลามชน ซึ่งกำลังลังเลสงสัย ยังไม่ศรัทธาเต็มที่ ท่านก็สอนแบบหนึ่ง (ดูกาลามสูตร) ท่านสอนผู้ศรัทธาแต่เคยสุขสบายเป็นชนชั้นสูง เช่นพระนางโคตมี ท่านก็สอนแบบหนึ่ง (ดูโคตมีสูตร) ในบางรายท่านต้องทรงใช้ปฏิหาริย์ก็มี เช่นท่านทรงโปรดพระนางเขมา (ผู้ต่อมาเป็นพระอัครสาวิกาองค์สำคัญองค์หนึ่ง) เป็นต้น

เหมือนตำราแพทย์ มีโรคต่าง ๆ มากมาย มียารักษามากมาย แต่คนทุกคนมิได้เป็นโรคเดียวกัน ผู้สั่งยาต้องเป็นหมอชำนาญ และต้องตั้งใจตรวจให้รู้ชัดแล้วเลือกยาที่ตรงกับโรค ให้กินก็หายเด็ดขาด หายเร็วไม่เป็นพิษ ส่วนหมอตี๋งู ๆ ปลา ๆ ให้ยาไป ตรงโรคบ้างไม่ตรงบ้าง ยาบางอย่างเป็นพิษบ้าง ผู้กินอาจหาย แต่อาจเป็นโทษอย่างอื่น ฯลฯ นี่ก็เช่นเดียวกัน

ที่จริงพระพุทธเจ้าท่านสอนหลักใหญ่นิดเดียว

๑) *ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา*

๒) *คนไม่ทำไปตามที่เป็นอย่างนั้น เพราะคนมีจิตที่ประกอบไปด้วยอุปาทาน อุปาทานบังคับให้เข้าใจไปตรงกันข้าม คือ ให้เห็นว่าทุกสิ่งเป็นของเที่ยง เป็นตัวเป็นตน*

๓) *วิธีแก้ คือ พิจารณาเบญจขันธ์ ให้เข้าใจชัดเจนแล้วอวิชชาจะสลายตัวไป*

หลักมันง่าย แต่มันมีขั้นตอนสลับซับซ้อนมาก มากจนคนธรรมดาทั่วไปไม่อาจจะรู้ได้แต่ *ถ้าทำถูกหลัก ถูกขั้นตอน มันก็เป็นวิสัยที่ทำได้ โดยเฉพาะเรา ๆ ที่มาที่นี่ เชื่อว่าเรามีวาสนาบารมีพอจะรู้จะเห็นจะเข้าใจในธรรมของพระพุทธเจ้าได้พอสมควร*

การปฏิบัติทางโลกุตตรนั้น มีขั้นตอนดังนี้:-

๑) หาความรู้จากตาและหู (อ่าน, ฟัง ดูตัวอย่างท่านผู้ทรงธรรม)

๒) วิปัสสนาหยาบ คิด นึก ไตร่ตรอง และวางแผน

๓) วิปัสสนาละเอียด สมถะและวิปัสสนา

---

๒. ตัวเรา

''ตัวของเราคืออะไร'' ตัวเราในที่นี้ไม่ใช่ I. I. นี้ คือร่างกายนี้ เช่นบอกว่ายายจะกินข้าว ท่านจงมาหายาย ก็จะเข้าใจว่า ร่างนี้ เพราะปากนี้เป็นสิ่งที่กินข้าว เพราะร่าง (ของ) ท่านมาหาร่าง (ของ) ยาย

แต่ตัวของเรานี้รวมหมด เริ่มด้วยร่างกายนี้ ก็เป็น "ตัวของเรา"

จิต คือ **เวทนา** ความรู้สึกชอบ รู้สึกไม่ชอบ รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกหนาว รู้สึกร่าเริง รู้สึกปวดหัว รู้สึกตัวร้อน รู้สึกนุ่มนิ่ม รู้สึกเสียวซ่าน รู้สึกสนุก รู้สึกเหล่านี้ทั้งหมดทั้งสิ้นก็เป็น "ตัวเรา"

สัญญา ความจำได้หมายรู้ จำได้ว่า นี่คือ ดินสอ นี่คือ ดอกกุหลาบ นี่คือ ผลมะม่วง หมายรู้คือ สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี คนนี้เคยดีกับเรา นี่น่ารัก นี่ไม่น่ารัก นี่ ฯลฯ ความจำได้หมายรู้ทั้งหมดนี้ก็เป็น "ตัวเรา"

สังขาร ความคิด ความนึก คิดดี คิดชั่ว คิดอยากมาก คิดจะไปเมืองนอก คิดร้อยแปด ตลอดวัน ตลอดคืน ความคิดนี้ก็เป็นตัวของเรา

วิญญาณ ธาตุรู้ รู้รูปทางปาก รู้เสียงทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสทางลิ้น รู้สัมผัสทางผิวกาย รู้อารมณ์ทางใจ ทั้งหมดนี้ ก็เป็น "ตัวเรา"

เราได้ศึกษามาว่า ตัวเราไม่มี ตัวเราไม่มี กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา กายนี้คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราได้ศึกษาว่าเวทนา ความรู้สึก สังขาร ความนึกคิด สัญญา ความจำได้หมาย

รู้ วิญญาณ ความรู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้ธรรมารมณ์ ไม่ใช่ตัวเรา เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา

แต่เวลานี้ยายกำลังบอกว่า สิ่งเหล่านี้เป็น "ตัวเรา" มันยังไงกันแน่ ?

เอ้า, ถ้าไม่มีตัวเรา แล้วใครเล่าพากันมานั่งอยู่ที่นี่ ? ใครเป็นคนรีบตื่นแต่เช้ารีบจัดแจงแต่งตัวนัดเพื่อนนัดหมู่ ขึ้นนั่งรถ ขับรถมาที่นี่ ใครเป็นคนพูดว่า มาเพื่อฟังธรรม มาเพื่อศึกษาธรรมเพราะเห็นชีวิตเป็นทุกข์ ถ้าไม่มีตัวเราแล้ว ว่างจากตัวเราแล้ว อะไรเป็นสิ่งที่มา ? ฉะนั้นตัวเรามีแน่ ตัวเรากำลังพูด กำลังนั่งฟังอยู่ที่นี่ กำลังมีความเพลิดเพลิน สะบายอก สะบายใจ ในการฟังอยู่ที่นี่เวลานี้

เมื่อเรานั่งสมาธิ เราเบาใจ เกิดปีติ เกิดสุข ใครสุข ไม่ใช่ตัวเราหรือที่เป็นสุข ? สุขจริง ๆ เพลิดเพลินจริง ๆ เราเทอดทูนการปฏิบัติธรรม เราบูชาพระพุทธเจ้า บูชาพระธรรม บูชาพระสงฆ์ ถ้าว่างจากตัวเราจริง ๆ แล้วไม่มีตัวเราแล้ว ความว่างมันจะเทอดทูนจะบูชาจะอะไร ๆ ได้หรือ ๆ

เรามี **ตัวเรา** แน่นอน

ฟังให้ดีนะ เรื่องตัวเรานี่แหละ กว้างขวางที่สุด ครอบคลุมที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไรทรงสอนอะไร ก็เรื่องตัวเรานี่แหละ พระธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็ตัวเรา **ถ้าเรียนรู้เรื่องตัวเราหมดจดสิ้นเชิง ก็คือการเรียนรู้พระพุทธศาสนาทั้งหมดทั้งสิ้น** พระพุทธศาสนาจบกันแค่เรื่องตัวเรานี้จบเรื่องตัวเรา ก็เป็นอันจบเรื่องพระพุทธศาสนาเท่านั้นเอง

ตัวเรามันสำคัญอย่างนี้นะ

ตัวเราทำความดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุข เราก็ได้บุญ ได้เสวยผลบุญ คือเป็นสุขด้วยประการต่าง ๆ ตามสมควรแก่บุญที่ได้ทำนั้น **นี่บุญ ก็เป็นตัวเรา**

เราทำทาน เอาเงินไปทำทาน เอาเงินไปสร้างกุฏิให้พระอยู่ เพราะผลแห่งทานนั้นตายไปแล้วได้ไปมีบ้านที่อยู่สวยงาม นี่ **ผลบุญก็เป็นตัวเรา** บางทีเราเอาเงินไปช่วยคนจน บางทีเราเอาเงินไปให้พ่อ–แม่ ให้ลองทบทวนดู บางทีผลบุญนี่เห็นทันตา เห็นจริง ๆ เห็นชัด ๆ เลย ตัวยายเองเมื่อก่อนนี้จำได้ วันไหนเบียดเบียนแม่ ทำให้แม่ไม่สะบายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องรับกรรมทันทีเลย ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง พอรู้ตัวรีบไปทำดีให้แม่พอใจให้ท่านเป็นสุข ทุกข์ซึ่งเกิดจากกรรมนั้นจะหายไปทันที นี่เรื่องจริง ถ้าไม่มีตัวเรา ใครเล่าเป็นผู้ได้รับผลกรรมนั้น ?

ดังนั้น ทั้งกุศลกรรม ทั้งอกุศลกรรม ก็เป็นตัวเรา บุญก็เป็นตัวเรา บาปก็เป็นตัวเรา ผลกรรมก็เป็นตัวเรา

เป็นอันว่าเรายอมรับสภาพว่า เวลานี้เรามีตัวเรา มีแน่ ๆ มีตัวเรา มีลูกของเรา มีบ้านของเรา มีรถยนต์ของเรา มีอะไรเยอะแยะที่เป็นของเรา เรายอมกันแล้วนะยอมรับสภาพแล้วว่า เรามีตัวเรา บัดนี้ เวลานี้ ตัวเราที่พากันมานั่งอยู่ที่นี่ กำลังมีความรู้ว่าชีวิตนี้เป็นความทุกข์ เรากำลังปรารถนาจะศึกษาจะปฏิบัติ เพื่อความพ้นจากทุกข์โดยประการทั้งปวงและตลอดไป

ก่อนอื่น เราต้องศึกษากำเนิดของตัวเราก่อน ว่าตัวเราเกิดขึ้นเมื่อไร ถ้าจะว่ากันถึงต้นกำเนิดของตัวเรา ก็ต้องชี้ไปที่**อัตตวาทุปาทาน** เมื่อจิตวิญญาณถือกำเนิด ก็มีอัตตวาทุปาทาน และ**พร้อมกันนั้นก็มีกามุปาทานเกิดขึ้น** ขอให้คิดดู ถ้ากำเนิดนั้น ๆ ไม่มีความรู้สึกว่า ตัวเป็นตัวเป็นตนแล้วกำเนิดนั้น (เป็นสัตว์อะไรก็ตาม) ก็จะไม่หนีอันตราย และถ้าไม่มีความอยาก ก็จะไม่หาอาหารไม่สืบพันธุ์ เมื่อไม่มีสัญชาติญาณแห่งการหนีอันตราย การหาอาหาร และการสืบพันธุ์แล้ว ก็จะเป็นกำเนิดอยู่ไม่ได้ เป็นชาติอยู่ไม่ได้

ฉะนั้น **ต้นกำเนิดของตัวเราก็คือ อัตตวาทุปาทาน หรือ ตัวอวิชชา นั่นเอง**

เมื่อเรายอมรับรู้ว่า เรา ๆ ท่าน ๆ ที่นั่งอยู่นี่แหละคือตัวเรา เป็นตัวเรา เราก็จะต้องรู้ต่อไปว่า ตัวของเราแต่ละคน แต่ละคนนี้ไม่เหมือนกัน คือต่างกัน ข้อนี้ ขอให้คิดถึงว่าโลกเรานี้เวลานี้ มีมนุษย์อยู่หลายพันล้านคน ทุก ๆ คนก็มีร่างกาย เช่น มีหน้าตา มีจมูก มีปาก มีฟัน มีลิ้น มีคิ้ว มีคาง มีหู มีผม ตลอดแขน ลำตัว และส่วนอื่น ๆ ที่ประกอบเข้าเป็นร่างกายคน ทั้งส่วนนอกที่มองเห็นด้วยตา ทั้งส่วนในที่มองไม่เห็น เช่น ตับ, ปอด, ไต ฯลฯ แต่อย่างนั้น เราก็รู้ว่า นั่นเป็นร่างของคุณณี นี่เป็นร่างของคุณหมอ ที่เรารู้อย่างนี้ ก็เพราะว่าแต่ละคน มีร่างผิดกัน ดู ๆ ก็น่าขันมีเหมือนกัน แต่ว่าผิดกัน กี่ล้านคนก็ผิดกันทั้งล้านคน ที่นี้ยังส่วนจิตใจอีก แม้ปุถุชนทุกคนจะมีตัณหา ๓ มีสังโยชน์ ๑๐ มีอุปาทาน ๔ ฯลฯ เหมือนกัน แต่ แต่ละคนก็ผิดกัน ไม่เหมือนกันเปี๊ยบทีเดียว เช่น บางคนมีโทสะแรง, บางคนเบา, บางคนปานกลาง ฯลฯ รวมความแล้ว **ไม่มีตัวเราของใครเหมือนกับตัวเราของอีกคนหนึ่งอย่างแท้จริงเลย**

ในทางโลกนั้น เราแบ่งชั้นของคนกันตามยศ ทรัพย์ และบริวาร ผู้มีทรัพย์มาก มียศมาก มีบริวารมาก ก็จัดเป็นคนชั้นสูง ผู้ที่มีทรัพย์น้อย มียศน้อย มีบริวารน้อย ก็จัดเป็นคนชั้นต่ำ แบ่งกันอย่างนี้เป็นส่วนมาก แต่ในทางธรรม ไม่เป็นอย่างนั้น เราแบ่งชั้นของบุคคลตามคุณธรรมที่มีอยู่ในใจของผู้นั้นคือ

ชั้นที่ ๑ คือผู้ที่ใจมีคุณธรรมสูงมาก ได้แก่พระอนาคา พระสกิทาคา พระโพธิสัตว์ พระโสดาบางองค์

ชั้นที่ ๒ ได้แก่ผู้ที่ใจมีคุณธรรมรองลงมา ได้แก่พระโสดาบัน (บาง

องค์) กัลยาณชน ผู้ที่มีนิสัยวาสนา ที่อาจจะบรรลุโลกุตตระธรรมได้โดยไม่ยากนัก ถ้าได้มีโอกาสพบพระธรรม

(คงมีผู้สงสัยว่า เหตุใดจึงจัดพระโสดาบันให้อยู่ในชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ บ้าง ก็ขออธิบายว่าพระโสดาบันมีหลายประเภท มีตั้งแต่จะสำเร็จพระอรหันต์ภายในชาติเดียว จนถึง ๗ ชาติ ข้อนี้ข้อให้เปรียบกับคนที่จบชั้น ป. ๔ บางคนอ่านเขียนตะกุกตะกักเต็มที บางคนอ่านได้คล่องเขียนได้ดี (เคยเห็น ป. ๔ บางคนเขียนหนังสือได้สวยงามมาก) พระโสดาเอกพีชี คือ ท่านที่จะบรรลุอรหัตตมรรคในชาติปัจจุบันนั้น เป็นผู้มีนิสัยวาสนาบารมีตลอดคุณธรรมสูงมาก การที่ท่านยังไม่บรรลุทันที ต้องรอคอยเวลาไปอีกนาน เพราะท่านยังมีกังวล ยังมีความยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งที่ท่านยึดมั่น ไม่ใช่เรื่องทางโลก ๆ แต่เป็นเรื่องการทำกุศล การช่วยเหลือ ดังเช่นพระอานนท์ ท่านรักและยึดพระพุทธองค์มาก ต้องมีภาระรับใช้ดูแลพระพุทธองค์ ไม่มีเวลาเป็นของตัวเองเลย ท่านเช่นนี้คงมีไม่ใช่น้อย แม้ในสมัยต่อมาเพราะท่านอาจารย์ที่มีคุณธรรมสูงสุดทั้งหลาย ย่อมมีลูกศิษย์มาก มีภาระมาก ท่านมักมีศิษย์ก้นกุฏิคอยดูแลปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ศิษย์คนนั้นจะได้ยินได้ฟัง ได้รู้ ได้เห็น วิธีการปฏิบัติจากที่อาจารย์กระทำ และที่สอนผู้อื่นอยู่เป็นนิจ แต่ตัวท่านเองไม่มีเวลามากพอที่จะปฏิบัติเพื่อตัวเอง จนกว่าท่านอาจารย์ของท่านจะนิพพานไปแล้ว หรือจนกว่ามีผู้อื่นมารับหน้าที่แทนท่าน ส่วนพระโสดาบัน ๗ ชาตินั้น ท่านมีบารมียังอ่อนมาก ท่านค่อย ๆ บำเพ็ญมาทีละเล็กทีละน้อย บางชาติท่านก็อาจจะชงักงัน (ข้อนี้ได้เคยพบแหม่มคนหนึ่งเธอมีคุณธรรมเทียบเท่าพระโส-ดาบันทุกอย่าง เช่น เชื่อกรรม มีศีล ๕ เป็นประจำได้โดยอัตโนมัติและมีคุณธรรมอื่น ๆ พร้อม เมื่อถามว่าเธอนับถือศาสนาอะไร เธอตอบว่า เธอไม่เคยนับถือ

ศาสนาอะไรยายเชื่อว่าแหม่มผู้นั้นเธอเป็นพระโสดาบัน แต่ในชาติปัจจุบันเธอไม่มีโอกาสปฏิบัติต่อเท่านั้น)

ชั้นที่ ๓ ได้แก่ผู้ที่ใจมีคุณธรรมปานกลาง คือต่ำกว่าชั้น ๒ แต่ไม่เลวเกินไปนักบุคคลชั้นนี้ หากได้สิ่งแวดล้อมดี ได้พบพระธรรม ได้ผู้แนะนำที่เหมาะสม และตนเองอดทน พยายามก็อาจจะบรรลุโลกุตตรธรรมได้ แต่ว่าได้ยากลำบากกว่าบุคคลชั้นที่ ๒

ชั้นที่ ๔ ได้แก่ผู้ที่มีใจขาดคุณธรรม ไม่สนใจเข้าหาพระธรรม หลีกเลี่ยงธรรม เขาคิดแต่จะเอาเปรียบผู้อื่น ทำผู้อื่น สัตว์อื่นให้เดือดร้อน เห็นแก่ตัวจัด บุคคลจำพวกนี้คือพวกบัวใต้น้ำ ไม่มีทางบรรลุธรรม แม้พระพุทธองค์ก็ไม่แสดงธรรมโปรด ในข้อนี้มีอยู่ในพระไตรปิฎก เมื่อมีผู้ (พวกเดียรถีย์) ทูลถามพระองค์ว่า พระพุทธองค์สามารถสั่งสอนสาวกทุกองค์ ให้บรรลุโลกุตตรธรรมได้หรือ ? พระพุทธองค์ตรัสว่า "เมื่อเราสั่งสอนอยู่ สาวกบางองค์หาได้บรรลุธรรมไม่" เขาทูลถามว่า "ส่วนมากได้ผลอย่างไร" พระพุทธองค์ตรัสว่า "ส่วนมากไม่บรรลุ" เขาทูลถามว่า "เพราะเหตุใด" ? พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงบุคคล ๔ จำพวก โดยมีใจความว่า พวกที่มีจิตใจต่ำมาก ไม่อาจเข้าถึงธรรมได้ เขาได้ทูลถามอีกว่า "แล้วพระพุทธองค์ทรงทำอย่างไรแก่พวกนั้น" พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า "เราก็ฆ่าเขาเสีย" เขาได้ถามว่า พระพุทธองค์เป็นพระอรหันต์ ย่อมไม่ฆ่าสัตว์ไฉนจึงตรัสเช่นนั้น" พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า "คำว่าฆ่าเขานั้น หมายถึงฆ่าเขาเสียจากธรรมวินัยนี้"

นี่เป็นการแสดงว่าพระพุทธองค์ ไม่ทรงแสดงธรรมแก่บุคคลประเภทที่ ๔ นี้

ข้อนี้ดูเผิน ๆ เหมือนว่า พระพุทธองค์ไม่ทรงพระกรุณา แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วก็จะเห็นว่า พระพุทธองค์ทรงกระทำทุกอย่างด้วยเหตุผล ไม่ทรงกระทำสิ่งใด ที่เป็นการขัดกับธรรมชาติหรือพระธรรม

เมื่อพูดมาถึงตอนนี้ ก็อยากจะเล่าปฏิปทาของพระศาสนาในเรื่องเกี่ยวกับการพูด ซึ่งเป็นเรื่องที่ประทับใจยายมาก คือ ตอนนั้น เพิ่งเริ่มศึกษาพุทธศาสนาโดยการค้นคว้าอ่านจากหนังสือ ได้อ่านพบพระไตรปิฎกแปลไทยตอนหนึ่ง ซึ่งเมื่ออ่านแล้ว เกิดศรัทธาเลื่อมใสเคารพบูชาว่า พระพุทธเจ้าท่านประเสริฐจริง อย่างนึกไม่ถึง ใจความพระไตรปิฎกตอนนั้นมีว่า

สมัยหนึ่ง มีเดียรถีย์คนหนึ่ง ได้มาเฝ้าทูลถามพระพุทธเจ้าว่า "พระโคดมมีการตรัสอย่างไรพระโคดมตรัสถ้อยคำที่เป็นจริงเสมอไปหรือ"

พระพุทธองค์ตรัสว่า "ไม่" คือ นัตถิ (บาลี) แปลว่า NO.

เขาถามว่า "พระโคดมเป็นพระอรหันต์ ย่อมไม่กล่าวเท็จ ไฉนจึงตรัสเช่นนั้น" พระพุทธองค์ตรัสว่า "ท่านจงฟัง ตถาคตมีการกล่าวดังนี้"

๑. ความใดไม่จริง พูดแล้วไม่มีประโยชน์แก่ผู้พูด ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ตถาคตย่อมไม่กล่าวความนั้น

๒. ความใดไม่จริง พูดแล้วมีประโยชน์แก่ผู้พูด มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ตถาคตย่อมไม่กล่าวความนั้น

๓. ความใดไม่จริง พูดแล้วมีประโยชน์แก่ผู้พูด ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ตถาคตย่อมไม่กล่าวคำนั้น

๔. ความใดไม่จริง พูดแล้วไม่มีประโยชน์แก่ผู้พูด มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ตถาคตย่อมไม่กล่าวคำนั้น

๕. ความใดเป็นความจริง พูดแล้วไม่มีประโยชน์แก่ผู้พูด ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ตถาคตย่อมไม่กล่าวคำนั้น

๖. ความใดเป็นความจริง พูดแล้วมีประโยชน์แก่ผู้พูด ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ตถาคตย่อมไม่กล่าวความนั้น

๗. ความใดจริง พูดแล้วไม่มีประโยชน์แก่ผู้พูด แต่มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ตถาคตจะพิจารณาดูก่อน

๘. ความใดจริง พูดแล้วมีประโยชน์แก่ผู้พูด และมีประโยชน์แก่ผู้ฟังด้วย ตถาคตจะหาโอกาสที่เหมาะสม ที่จะกล่าวความนั้น

เรื่องการแบ่งชั้นคนนี้ บางท่านอาจจะเคยอ่านพระไตรปิฎก และพบคำตรัสเปรียบเทียบกับบัว ๔ เหล่า ขอบอกว่านั่นท่านแบ่งบุคคลธรรมดา ท่านแบ่งอย่างนั้น เพื่อแสดงวาสนาบารมี ของผู้ที่จะบรรลุโลกุตตรธรรมต่อไป แต่ในเรื่องของเรานี้ เรากำลังพูด เรื่อง **ตัวของเรา** และได้บอกแล้วว่า **ตัวของเรานี้ Include บุคคลทุกประเภท ที่มีอัตตวาทุปาทาน หรืออวิชชา ดังนั้น จึงรวมพระอนาคามีเข้าด้วย ความเป็นพระอนาคามี จึงเป็นตำแหน่งสูงสุด ในความเป็นตัวเรา** หรือจะพูดให้ชัดอีกทีก็ว่า *พระอนาคามี มีตัวของเราเหลือน้อยที่สุด เบาที่สุด เล็กที่สุด การปฏิบัติของท่าน ก็คือ เพื่อการที่จะสลัด* **ตัวของเรา** *ออกไปโดยสิ้นเชิง*

และพร้อมกันนั้น พร้อมกันทีเดียว อวิชชาหรือปัญหาทั้งหลายของการเดินทางของจิตวิญญาณก็สิ้นสุดลง

---

๓. จิต ๓ แผนก

เราได้รู้แล้วว่า ตัวเรา ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ นี่เท่าที่เรารู้จักและพิสูจน์ได้ ร่างกายนี้ไม่เป็นปัญหา เรายอมรับรู้ว่ามันไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะเราเห็นคนตายอยู่ทั่วไป จิตก็ไม่น่าเป็นปัญหา เพราะเราเคยทำกรรมฐานภาวนา เคยเห็นและรู้ว่ามันเกิด ๆ ดับ ๆ เวทนาความรู้สึกรู้สึกเจ็บ รู้สึกแล้วก็ดับคือหายเสียใจ ไม่ใช่มันเจ็บมันเสียใจอยู่เรื่อยไป มันเกิด ๆ ดับ ๆ มันจึงไม่เป็นตัวเป็นตน ไม่เป็นตัวเรา ถ้ามันเป็นตัวเรามันก็ต้องคงที่ มันจะเกิด ๆ ดับ ๆ ได้ยังไง แต่แล้วทำไมมันจึงได้มีปรากฏ-การณ์อย่างนั้น คือว่าความจริงมันเป็นอย่างหนึ่ง แต่ใจของเรามันว่าอีกอย่างหนึ่ง คือมันว่าเป็นตัวเราเจ็บ ตัวเราเสียใจ แล้วเรายังบังคับให้มันเป็นไปตามใจเราไม่ได้ มันต้องเป็นไปตามนั้น อย่างกายเรานี้ เมื่อมันไม่ใช่ของเราแล้ว ทำไมเรากลัวตาย ลูก ผัว บ้านเรือน เงินทอง มันไม่ใช่ของเที่ยง ไม่ใช่ของเรา เพราะตัวเราไม่มีแล้ว ของเราจะมีได้อย่างไร แต่ทำไมเราปล่อยไม่ได้ วางไม่ได้ ทำไมเราจึงหลง จึงรัก เมื่อสิ่งเหล่านั้นสลายไป ทำไมเราเป็นทุกข์

เราได้ศึกษามาว่าที่เป็นอย่างนั้น เพราะจิตเรามีอวิชชา อวิชชามันปรุงแต่งมันบังคับให้เป็นไป ให้คิด ให้นึก ให้ทำ ให้เข้าใจ ไปอย่างนั้น

เราจำเป็นจะรู้เรื่องจิตบ้างพอสมควร เราควรจะรู้ว่า อวิชชามันอยู่ตรงไหนวิชชามันอยู่ตรงไหน มันทำอย่างไรกัน เราเคยได้ยินว่า วิชชาเกิด อวิชชาก็ดับไป หรือว่าปัญญาทำลายกิเลสอะไรแบบนี้ บางทีเราก็สงสัยว่า ตลอดเวลาที่เรามีชีวิตนี้อวิชชาเกิดตลอดไปหรือ สิ่งนี้เป็นปัญญาหรืออวิชชา ?

ท่านแบ่งจิตอย่างเคร่า ๆ ออกเป็น ๓ แผนก

แผนกที่อยู่ของอวิชชา สมมุติเรียกว่า จิตใต้สำนึก

แผนกที่อยู่ของปัญญา ,, จิตเหนือสำนึก

แผนกที่ติดต่อกับสมองและประสาททั่วร่างกาย เราสมมุติเรียกว่า จิตในสำนึก จิตในสำนึกจะรับสั่งมาจากจิตเหนือสำนึก หรือจิตใต้สำนึก แล้วมาบังคับให้สมองและประสาททำงานตามที่สั่งนั้น

ยกตัวอย่าง ปุถุชนชอบตกปลา ตามองเห็นปลาในน้ำ จิตใต้สำนึกจะสั่งมายังจิตในสำนึกให้ไปหยิบเบ็ดมาตกปลา ถ้าผู้นั้นเป็นปุถุชนชั้นดีหน่อย รับศีลมา จิตเหนือสำนึกจะบอกว่าตกไม่ได้ วันนี้รับศีลมาเป็นต้น

จิตในสำนึกนี้ จะพักงานเมื่อเจ้าของหลับหรือสลบ แต่อีก 2 จิตไม่ต้องพักด้วยแม้เวลาหลับ ปรากฏการณ์ของมันคือความฝัน

ด้วยเหตุนี้แหละ จึงขอกำชับว่าก่อนหลับให้มีสติ ทั้งนี้เพื่อให้จิตเหนือสำนึกทำงานในขณะหลับ เพราะจิตเหนือสำนึกจะทำงานเมื่อเจ้าของมีสติ

---

๔. สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ มีหลายขั้นหลายระดับ คนที่เข้ามาขอปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อเราถามเขาว่าเขาจะทำไปเพื่ออะไร บางคนก็ตอบว่า ใจมันยุ่ง มันวุ่น อยากให้ใจเบา ๆ สบาย ๆ อย่างนี้ ก็เป็นสัมมาทิฏฐิของปุถุชน เพื่อความสุขไปชั่วขณะ ๆ บางคนก็บอกว่า เวลาตายไปจะได้ไม่ห่วงหน้าห่วงหลัง จะได้ไม่มาเกิดเป็นงูเฝ้าทรัพย์ จะได้ไปสวรรค์ นี่ก็เป็นเรื่องวนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสาร ยังเป็นโลกียะอยู่ บางคนอยากมีหูทิพย์ ตาทิพย์ นี่ก็เป็นโลกียะแท้ ๆ ถ้ายิ่งอยากเสกเงิน อยากดูหวย นี่ยิ่งโลภะจัด สัมมาทิฏฐิมีหลายระดับอย่างนี้

สัมมาทิฏฐิ ของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ประสงค์ ตรัสไว้ให้เป็นมรดกแก่พวกเราพุทธศาสนิกนั้น คือ สัมมาทิฏฐิในองค์มรรค ซึ่งต้องประกอบไปด้วย

๑. เชื่อหลักกรรม *เชื่อว่าการกระทำ จะต้องมีผลของการกระทำที่แน่นอนเสมอกัน ต้องเชื่อหลักนี้ เพราะว่า สัมมาทิฏฐิอันแท้จริงของพระพุทธเจ้านี้ เป็นเรื่องของการที่จะตัดกิเลส เป็นเรื่องของการที่จะตัดภพตัดชาติ เป็นเรื่องของการที่จะไม่ให้เกิดอีก แล้วกรรมนี่ เป็นตัวการ ที่ทำให้เราเกิดแล้วเกิดอีก ถ้าไม่มีกรรมเสียอย่างเดียว เราก็ไม่ต้องเกิดอีก* กรรมดี ก็นำไปเกิดเป็นคนดี เป็นเทวดา ในคติที่มีความสุข กรรมชั่ว ก็นำไปเกิดที่ได้รับความทุกข์ มี นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรฉาน เป็นต้น สลับกันอยู่อย่างนี้ นำไปเกิดอย่างนี้ กรรมอย่างนั้น นำไปเกิดอย่างนั้น ไม่จบสิ้น ตลอดเวลาที่เราทำกรรม ตลอดเวลาที่เรามีอัตตวาทุปาทานแล้ว ก็ต้องทำกรรมเสมอไป

เมื่อมีความรู้สึกว่า มีตัวมีตนแล้ว ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ต้องปรารถนาที่จะได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อตัวตน มันก็เกิดเป็นกรรมขึ้นมา เมื่อเกิดเป็นกรรมมาแล้ว ก็ต้องมีผลของกรรม ไม่ว่าจะดี ไม่ว่าจะชั่ว วนเวียนอยู่อย่างนั้น ภพภูมิต่าง ๆ ตั้งแต่นรก สัตว์เดรฉาน เปรต อสุรกาย จนกระทั่งเป็นคน จนกระทั่งเป็นกายทิพย์ต่าง ๆ พระอินทร์ พรหม เทวดา ยม ยักษ์ นาค คนธรรท์ เป็นได้หมด ไม่ยกเว้นใคร เราอย่าประมาทไม่ได้ เราอย่าไปนึกว่า วันนี้เราทำดีแล้วนี่ ใจเราก็ดีแล้วนี่ เราคงไม่ตกนรก นึกอย่างนี้ไม่ได้ ที่เขาบอกว่า กัลยาณชน ไม่ตกนรกแน่นอนนั้นไม่จริง (ถ้าเผื่อเราเชื่อพระไตรปิฎกนะ) พระเจ้าอชาติศัตรูพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า มีนิสัยจะบรรลุ โลกุตรธรรม มีในพระสูตรว่าคืนวันหนึ่ง พระเจ้าอชาติ-ศัตรูพาข้าราชบริพารไปเฝ้าพระพุทธเจ้า (พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน พระเจ้าแผ่นดินที่นั้น มักพาข้าราชบริพารไปเฝ้าตอนหัวค่ำ) พระพุทธเจ้าทรงเทศนาโปรดครั้นเทศน์เสร็จแล้ว พระเจ้าอชาติศัตรูก็ทูลลากลับ ส่วนพระสงฆ์ยังเฝ้าอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ที่เราเทศน์ไปวันนี้ ถ้าพระเจ้าอชาติศัตรูไม่ได้เคยทำปิตุฆาต ไม่ได้เคยทำกรรมหนักถึงกับฆ่าพ่อแล้ว พระเจ้าอชาติศัตรู จะได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันในวันนี้ เพราะกรรมที่พระเจ้าอชาติศัตรูฆ่าพ่อนี้หนักเหลือเกิน จึงบังมิให้เข้าใจธรรมะ นี่หมายความว่าถ้าไม่ได้ทำกรรมหนักขนาดนี้ ก็จะได้บรรลุโสดาบัน คนที่จะบรรลุโสดาบันได้ จะต้องมีวาสนาบารมีมาพอสมควร นี่แสดงว่าพระเจ้าอชาติศัตรู ก็มีวาสนาบารมีมาแล้ว ข้อนี้ให้เราพึงระวังสังวรไว้ ทำไมพระเจ้าอชาติศัตรู จึงได้ทำเช่นนั้นเรื่องมีมาว่า สมัยนั้น พระเจ้าอชาติศัตรูเป็นองค์รัชทายาท พระราชบิดาของท่านคือ พระเจ้าพิมพิสาร ๆ เป็นพระโสดาบัน ขณะนั้นพระเทวทัตบวชอยู่กับพระพุทธเจ้าพระเทวทัตเป็นพระปุถุชน ไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า แต่คิดอยากจะเป็นใหญ่ในหมู่สงฆ์ (พระเทวทัตกับพระพุทธเจ้าเป็นพระญาติกัน)

สมัยนั้น ผู้ที่ต้องการเป็นหัวหน้าศาสนา ต้องได้รับการสนับสนุนจากพระเจ้าแผ่นดิน พระเทวทัตไม่สามารถเข้าทางพระเจ้าพิมพิสารได้ จึงไปเข้าทางพระเจ้าอชาติศัตรู โดยแสดงอภิญญาด้วยประการต่าง ๆ จนพระเจ้าอชาติศัตรูนิยมนับถือมาก ครั้นแล้วพระเทวทัตได้แนะนำให้พระเจ้าอชาติศัตรูกำจัดพระราชบิดาเสีย

อภิญญาต่าง ๆ นี้รู้สึกว่าพวกเรายังชอบกันอยู่มาก บางคนยังนิยมพระที่แสดงตัวว่าได้อภิญญามีฤทธิต่าง ๆ ตัวเองก็อยากได้อภิญญา อภิญญาต่าง ๆ นี้ผู้ได้ไม่จำเป็นต้องเป็นพระอริยเจ้า ปุถุชนก็มีได้ ธรรมดาของพระอริยเจ้า แม้ท่านได้ก็จะไม่โอ้อวด เพราะพระพุทธเจ้าทรงห้ามไว้ มิให้พระสาวกแสดงอภิญญา คือห้ามอวดอุตริมนุษยธรรม (ธรรมที่คนธรรมดาทำไม่ได้) เพราะอาจเป็นทางทำให้เสียคนถึงขนาดตกนรก แทนที่จะบรรลุธรรม คนที่ยังมีโลภ โกรธ หลง เขายังชอบอภิญญาด้วย แต่เราผู้หวังความก้าวหน้าในทางธรรม พึงสังวรระวังให้ดี ตัวอย่างพระเจ้าอชาติศัตรูนี่ สอนให้เรารู้ว่า **การคบคนสำคัญที่สุด สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราสำคัญที่สุด** ต้องจัดการกับสิ่งแวดล้อมให้ดี สิ่งแวดล้อมที่จะเป็นอุปสรรค ที่จะดึงเราออกไปนอกทางต้องขจัดเสีย หากยังมีสิ่งแวดล้อมที่จะดึงเราออกอย่างนั้นแล้ว ก็ยากที่จะประสบผลสำเร็จ ขนาดพระเจ้าอชาติศัตรูมีวาสนาบารมีพอจะบรรลุได้แล้ว ยังกลายเป็นต้องตกนรกเลย สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลมากอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ชัดเจนว่า **"หากบุคคลเสพย์ซึ่งกัลยาณมิตรแล้วไซร้. . . . . .เขาย่อมบรรลุปัญญาวิมุตติได้"** นี่แสดงว่าคบคนดีนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ถึงที่สุดคือเป็นพระอรหันต์ได้เคยอ่านหนังสือของท่านอาจารย์เทสก์ ท่านว่า แหม่มคนหนึ่งมาหาท่าน ได้ธรรมะดี

เพราะมาได้กัลยาณมิตรที่นี่ (ที่วัดหินหมากเป้ง) หมายความว่า ท่านให้แหม่มคนนี้อยู่ในความดูแลช่วยเหลือของอุบาสิกาที่มีธรรม ผู้มีธรรมคงจะตักเตือนแนะนำช่วยเหลือในทางที่ถูกต้อง นี่กัลยาณมิตรในทางธรรมมีคุณอย่างนี้ สามารถยกฐานะวิญญาณของผู้อื่นได้อย่างนี้ ใครได้พบ จัดว่าเป็นลาภอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าเพื่อนที่ให้เงินให้ทองให้เกียรติ เพราะธรรมะเป็นสิ่งนิรันดร จิตมนุษย์ดุจเถาวัลย์ มันเกาะสิ่งใกล้ เกาะแล้วแกะได้ยาก นอกจากจะขาดหลุดไปจึงจะออก *เราต้องจัดการกับสิ่งแวดล้อมไม่ให้มาดึงเอาลงทางต่ำ ไม่ให้ขัดขวางทางปฏิบัติ ให้มาสนับสนุน เกื้อกูลจึงจะไปได้ดี* ผู้เข้าปฏิบัติอยู่ป่าอยู่เขาก็ต้องมีอุปัฏฐาก โดยเฉพาะผู้หญิง คุณเพ็กที่เขาสวนหลวง ท่านก็มีน้องสาวส่งเสียช่วยเหลือ ใครจะไปหาน้องท่านก็พาไป น้องได้ช่วยเหลือท่านตั้งแต่ต้นจนวาระสุดท้าย ยายเองเมื่ออยู่เกาะสมุยก็มีคนช่วยเหลือ เขาเก็บเงินให้ (เราไม่ต้องใช้เอง) เขาจัดคนส่งปิ่นโตให้ทุกวัน ไม่ได้อดต้องการอะไรเขียนบอกเขา (เพราะถือไม่พูด) เขาก็จัดให้เท่าที่จะเป็นไปได้ในสถานที่เช่นนั้น และแปลกที่พอไม่สบายมากทีไร เขาเป็นบังเอิญมาเยี่ยมทุกที จึงไม่รู้สึกว่าลำบากจนเกินไป

๒. มีความรู้ในอริยสัจสี่ คือ มีความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อมั่นในอริยสัจ อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ ประการคือ.-

ก. ทุกข์ ทุกข์คืออะไรบ้าง คือ *ทุกข์ทางกายมี เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ทางใจกล่าวรวมยอด คือ การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น* เช่น พลัดพรากจากของรักของชอบใจ การต้องประสบของไม่รัก ไม่พอใจ นี่ก็คือ การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นเอง มันรวมยอดอยู่ตรงนี้นะ

การเห็นทุกข์ ต้องพิจารณาให้เห็นให้มาก ให้เห็นจนเกิดความกลัวเหลือเกิน ผู้ปฏิบัติบางคน จะมารายงานว่า เขากลัวการที่จะต้องมาเกิดอีก จนพูดไม่ถูกว่า

จะมีอะไรที่กลัวยิ่งกว่าการเกิด ความกลัวจริง ๆ จัง ๆ ที่เกิดในญาณทัศนะ เห็น "ทุกข์" นี้ เขาอธิบายว่าเป็นความกลัวอย่างสุดขีด ซึ่งผู้นั้นจะไม่ลืมตลอดชีวิตของเขา ความกลัวของเขาในครั้งนั้น ต้องมากและลึกซึ้งเหลือเกิน อย่างฝังจิตฝังใจ ความไม่อยากเกิด จึงจะมีพลัง ถึงกับตั้งปณิธานแน่วแน่ ต้องเห็นอย่างนี้ก่อนนะ ไม่ใช่เห็นนิด ๆ หน่อย ๆ อย่างเรา ๆ ต้องเห็นให้ลึกซึ้ง จนใจไม่ปรารถนาการเกิดในภพใดภูมิใดอีกต่อไป

ข. เหตุที่เกิดทุกข์ ทุกข์ทั้งหลาย ที่ได้เคยพูดรวมยอดแล้วว่า คือ การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น โดยเจาะจงสิ่งที่ปรารถนานั้นก็คือ ตัณหา ๓ ตัณหา แปลว่า ความอยาก ตัณหา ๓ ได้แก่.–

๑. **กามตัณหา** ความอยากในความมี อยากมีอะไรทุก ๆ อย่าง อยากได้อะไรทุก ๆ อย่าง แยกเป็น กามราคะ รูปราคะ อรูปราคะ
๒. **ภวตัณหา** อยากเป็น เช่น อยากเป็นเศรษฐี อยากเป็นคนดี ฯลฯ
๓. **วิภวตัณหา** ความไม่อยากเป็น ความไม่อยากมี

ในโลกนี้ ความอยากทั้งหลายมีอยู่ ๓ อย่างเท่านั้น ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ ถ้าไม่มีตัณหาเสียอย่างเดียว ก็ไม่มีทุกข์ ขอให้อ่าน Sheet ที่กล่าวถึง สังโยชน์ ๑๐ เมื่อเข้าใจสังโยชน์ ๑๐ ดีแล้ว จะเข้าใจได้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ของกาย ทั้งทุกข์ของกาย ทั้งทุกข์ของจิต ก็ไม่พ้นเกิดจาก ตัณหา ๓ นี้

กามตัณหา ได้พูดละเอียดพอสมควร ในสังโยชน์ ๑๐ คือ สังโยชน์ข้อที่ ๕ คือ กามราคะ ข้อที่ ๖ คือ รูปราคะ ข้อที่ ๗ คือ อรูปราคะ จะพูดซ้ำอีกเวลาก็จำกัด ขอให้ไปอ่านและพิจารณาเทียบเคียง กับความเป็นไปของชีวิตตัวเราเอง ก็จะเข้าใจได้

ภวตัณหา ในสังโยชน์ ๑๐ มีกล่าวอยู่แล้วพอสมควรในตอนที่กล่าวถึง สังโยชน์ ๘ คือ **มานะ** ซึ่งมีกำเนิดจาก อัตตวาทุปาทาน หรือ อวิชชา

วิภวตัณหา ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ก็คือความต้องการที่ตรงกันข้ามกับกามตัณหาและภวตัณหานั่นเอง ได้พูดมามากพอสมควรแล้วในสัง-โยชน์ ๑๐ ถึงกามตัณหา (กามราคะ รูปราคะ อรูปราคะ) และภวตัณหา (คือมานะ) แต่วิภวตัณหาที่คนอาจจะไม่เข้าใจ ตัวเองก่อนนี้ก็งง ๆ อยู่เหมือนกันว่าในทางปฏิบัติมันจะเข้ามาในรูปแบบไหนคือ ในบางขณะคนเราจะมีอาการแบบว่าไม่เอาอะไรเสียทั้งหมดเป็นต้นว่าเกิดเบื่ออาหาร เบื่อกับข้าว ไม่ว่ากับข้าวชนิดไหนมันไม่อยากเอาหมด หรือว่าเด็กคนหนึ่ง เราจะพิจารณาว่าเขาชอบอะไร ดู ๆ แล้วไม่ชอบอะไรสักอย่าง ในบางเวลาบางคนจะเบื่ออะไร ๆ ไปหมด ไม่อยากได้สิ่งไรไม่อยากเป็นอะไร เงินทอง เกียรติยศอะไรมันไม่เอาทั้งนั้น ภาวะเช่นนี้มันเกิดขึ้นได้ในจิตใจ มันเป็นปฏิฆะในสังโยชน์ ๑๐ มันมาจากปฏิฆะ

ตัณหาทุกชนิดย่อมมีหลายระดับ มีอย่างหยาบ อย่างละเอียด อย่างหยาบนั้นไม่ต้องพูดมาก มันเห็น ๆ กัน อยู่ง่าย ๆ อย่างที่เขาว่ากันว่า "ไอ้นี่ตัณหาจัด" แต่ชาวบ้านใช้คำว่าตัณหา เฉพาะเกี่ยวกับกามารมย์ เกี่ยวกับเพศเป็นส่วนมาก ถ้าอยากได้ของคือ รูปราคะ เขาเรียก โลภจัด ถ้าอยากได้เกียรติ เขาว่าอยากเด่นอยากดัง ในระดับกลาง ๆ ก็อย่างที่พวกเราต้องการกันนั่นแหละ ที่เราอยากได้เงินบ้าน รถยนต์ ตู้เย็น อะไร ๆ นี่ก็จัดเป็นขนาดกลาง ๆ นะ *ถ้าว่ามันไม่ทำให้เราผิดศีล ๕ ก็ไม่ถือว่าชั้นหยาบหรอก* มันมากมาย ตัณหานี่อย่าจารไนมันเลย วัดกันที่ศีล ๕ ก็แล้วกัน ถ้าไม่ผิดศีล ๕ ก็ยังไม่เป็นไร

แต่ที่นี้ เรากำลังเป็นผู้ปฏิบัติ และเราต้องควรพูดในแง่ที่มันเกี่ยวกับการปฏิบัติ ไม่ใช่พูดแบบปริยัติ ปริยัติมันเป็นหนังสือใหญ่ ๆ หลายสิบเล่ม เสียเวลาเปล่า ๆ

จะขอพูดถึงตัณหาชนิดหนึ่ง ถ้าจะพูดเฉย ๆ จะเข้าใจยากที่สุด ขอให้ฟังเรื่องต่อไปนี้ เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว พระเถระทั้งหลาย ตกลงจะทำ สังคายนา แต่มีข้อจำกัดว่าผู้ที่จะเข้าประชุม ทำสังคายนาในเวลานั้น จะต้องเป็นพระอรหันต์ทุกองค์ แต่พระอานนท์ ผู้เป็นพุทธอุปัฏฐาก และเป็นพหูสูตร สามารถจดจำ พระพุทธวัจจนะ ของพระพุทธองค์ ได้เกือบทั้งหมด ท่านเป็นแค่พระโสดาบัน พระเถระทั้งหลาย ให้เวลาพระอานนท์ ปฏิบัติ เพื่อบรรลุพระอรหัตมรรคให้ได้ภายในสามเดือน พระอานนท์ได้ใช้ความรู้ทางปรยัติ ที่ท่านได้รับมาจากพระพุทธองค์ และที่ท่านได้เห็นพระสงฆ์ทั้งหลายปฏิบัติกัน ตัวท่านเองก็เคยปรากฏว่า เคยแสดงธรรมสั่งสอนให้พระสงฆ์บางองค์ได้สำเร็จอรหัตมรรคไปแล้ว ครั้นถึงตัวท่านเอง ท่านเร่งความเพียรอย่างเต็มที่ตลอดเวลา ๓ เดือน จนจะครบในวันนั้น ท่านก็ไม่สามารถบรรลุได้ ตลอดเวลาที่ผ่านมา ท่านถึงไม่ได้หลับ ไม่ได้นอน วันสุดท้าย ท่านจึง**ปล่อยวาง**ความปรารถนาที่จะเป็นพระอรหันต์ คล้าย ๆ กับเมื่อเราอยากได้อะไรสุดขีด ทุ่มเทกำลังใจ กำลังกายเต็มที่ แล้วไม่ได้สักที เราก็จะมีอาการ **เฮ้อ ? ช่างมัน เลิกวะ เอาละ** ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ท่านพระอานนท์ ท่านบรรลุอรหัตมรรคในขณะที่ท่านกำลังเอนตัวลงนอน คือท่านคงเหนื่อยเต็มที่นั่นเอง

สำหรับพวกเรา ๆ ก็มีกันทุกคนขณะที่ทำอินทรีย์สังวร จะมารายงานว่า *ในขณะที่กำลังขมักเขม้นอยากให้จิตสงบ มันยิ่งฟุ้งใหญ่ อยากจะเห็นอะไร รู้อะไร มันก็ไม่เห็นอะไร ไม่รู้อะไรก็ได้แนะนำไปว่า อย่าไปอยากรู้อะไร อย่าไปอยากให้เห็นอะไร อย่าไปอยากสงบ หรืออยากอะไรทั้งนั้นให้ทำไปเรื่อย ๆ ทำไปตามวิธีที่สอน ไม่ต้องหวังอะไร ไม่ช้า ก็จะรู้อะไร เห็นอะไรได้เอง นี่แหละตัณหา ข้อนี้แหละ พอจะเข้าใจได้หรือยัง นี่*

เป็นตัวอย่างของตัณหาอย่างละเอียดและเร้นลับ คนธรรมดายากจะเข้าใจ เว้นแต่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะเข้าใจได้ด้วยตนเอง เหตุให้เกิดทุกข์ บางแห่งท่านระบุ ว่าเป็น ตัณหา ๓ บางแห่งท่านระบุว่า เป็นอุปทาน ความยึดมั่น ถือมั่น มันก็ถูกด้วยกันทั้งสองอย่าง ความยึดมั่นถือมั่นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเรา เป็นของเรานี้มันก็เกิดมาจาก อัตตวาทุปาทาน ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของชีวิต ตั้งต้นของชีวิตปั๊ปมันก็เกิดตัณหาปุ๊ป คือ เกิด กามุปาทานมาพร้อมกัน ดังนั้น เราจะพูดว่ามันเกิดมาจากอุปทานความยึดมั่น ถือมั่นก็ได้ จะพูดว่ามันเกิดจากตัณหาก็ได้ มันมีค่าเท่ากัน เพราะมันเกิดพร้อมกัน ๒ ตัวนี้ มันเกิดพร้อมกัน พอชีวิตเริ่มต้น ๒ ตัวนี้ก็มาเลย ถ้า ๒ ตัวนี้ ไม่มาเราก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้ ก็ไม่มีชาติไม่มีภพ ถ้าติดตามการพูดทุกครั้งก็จะเข้าใจได้ *สัมมาทิฏฐิต้องมีความเห็นว่า "กายและใจนี่แหละเป็นก้อนทุกข์ เพราะใจไปยึดถือกายและใจ ซึ่งไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวของตัว จึงต้องเป็นก้อนทุกข์เสียเอง"*

ค. **ความดับทุกข์** เห็นความดับทุกข์ ในขั้นนี้คือเชื่อ คือเข้าใจในข้อที่ว่าปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว จะหมดทุกข์โดยประการทั้งปวง อนุมานได้ถูกต้อง ว่างั้นเถอะ เพราะถ้าจะให้เห็นจริง ๆ ชัดแจ้ง มันต้องเป็นพระอรหันต์ มรรค ๘ นี่ไม่ใช่สำหรับพระอรหันต์ ๆ ไม่มี "ตัวเรา" ท่านไม่ต้องการอะไร แม้มรรค ๘ เรานี่แหละต้องการ ต้องรู้มรรค ๘ สัมมาทิฏฐิของเราก็คือ *ต้องมีความเห็นว่า นิพพานมีจริง ไม่ใช่สูญไปเฉย ๆ* ถ้าเห็นว่านิพพานสูญแล้วก็ไม่รู้จะทำไปทำไมกัน ทำไปเพื่ออะไร ทำอย่างไร บางท่านว่า นิพพาแหมือนจุดเทียนแล้วเทียนดับไป ฟังแล้วงงฉะนั้น ต้องเข้าใจเรื่องนิพพานว่า มันจะสูญได้ยังไง ทางวิทยาศาสตร์เขาก็ว่า No Matter is destroyed ในหนังสือเทศน์ของ ท่าน อ.จ. มหาบัว มีกล่าวไว้เยอะเรื่องนิพพาน สูญไม่สูญ ใครยังสงสัยไปหาอ่านดู

๖. **หนทางแห่งการดับทุกข์** *นี่ต้องไม่ลืม มัชฌิมาปฏิปทา* นี่ก่อน ๆ นี่ฟังแล้วไม่เข้าใจว่าทางสายกลางทำไมจึงสำคัญไปได้ยังไง มาเข้าใจได้แจ่มแจ้งเมื่อไม่นานมานี่เอง *ว่าโดยรวบยอดก็คือ การปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนนั่นเอง* ไม่ซ้ายจัดไม่ขวาจัด ทำไปตามหลักธรรมชาติ ไม่ฝืนธรรมชาติ ในขั้นนี้ เอาแค่ว่ามีความรู้พอที่จะรู้จักเลือกว่า อาจารย์คนไหน กัลยาณมิตรคนใดแนะนำสั่งสอนถูกตรงกรรมฐาน แบบไหน ลัทธิไหน สมควรแก่เรา ไม่ผิดแนว อะไรคือสัมมาอีก ๗ ในองค์มรรค สัมมาสังกัปโป คืออะไร สัมมาวาจาคืออะไร สัมมาอาชีโวคืออะไร สัมมากัมมันโตคืออะไร สัมมาวายาโมคืออะไร ตลอดจนสัมมาสมาธิคืออะไร สัมมาสติคืออะไร ต้องรู้จักลูกแถวของตัวเองให้ดีด้วย จะได้พากันเดินไปถูก ถึงเป้าหมายได้ต่อไป ไปอ่านเรื่องมรรค ๘ ให้ละเอียดนะ

---

๕. สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ ตามหลักปริยัติ ในเรื่องมรรค ๘ *ท่านว่าสัมมาสมาธิ คือญาน ๔* ทำไมท่านถึงว่าสัมมาสมาธิ คือ ญาน ๔ คล้าย ๆ บอกว่าสมาธิไม่ได้ญาน ๔ จะไม่ใช่สัมมาสมาธิ ที่จริงไม่ใช่ถึงขนาดนั้นหรอก *ที่ว่าสัมมาสมาธิคือญาน ๔ นี้ คือเรียกว่า พูดอย่างบริบูรณ์ขั้นดีที่สุด* พูดอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด เพราะว่าในทางปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์ในชาตินั้น หมายความว่าจะเป็นพระอรหันต์ในชาติปัจจุบัน ถ้ามีพื้นของสมาธิถึงญาน ๔ แล้ว มันจะเป็นไปได้สะดวกกว่า ง่ายกว่า และก็มักจะแถมได้วิชชา ๓ คือว่ามีอภิญญาด้วย เป็นสมาธิสมบูรณ์แบบ ที่ว่าง่าย ที่ว่าสะดวกหลายประการ แต่ไม่อยากจะพูด เพราะเป็นของแทบจะเหลือวิสัยในปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่อย่างหลีกเร้นที่สุด ไปอยู่ในป่าในดงไม่เห็นหน้าเห็นตาคน พระอรหันต์จะกิน, อยู่อย่างไรท่านก็ไม่สนใจ นอนกับดินกินกับหญ้าอยู่โคนต้นไม้บางทีก็ต้องอดข้าว *เรื่องอดข้าวอย่านึกว่าเป็นของพิเศษ สำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจริง ๆ เป็นของธรรมดา* แม้แต่พวกปฏิบัติธรรมดา ๆ นี่ก็ยังเคยอดข้าวกัน มันเป็นไปได้ บางทีคนมาส่งปิ่นโตให้เราเขาเข้าใจผิด เอามาวางไว้ผิดที่บ้าง บางทีเขาให้คนอื่นมาส่ง เขาเอาไปวางไว้ตรงโน้น เรามาหาไม่เห็นเมื่อถือศีล ไปเจอเอาเลยเที่ยงแล้วเลยอด การอด ต้องเห็นเป็นของธรรมดาสำหรับผู้ปฏิบัติขนาดนั้นแล้ว ไม่ใช่อย่างเรา ๆ ขนาดกับข้าวแห้งไปหน่อยก็บ่นฝืดคอกันแล้ว ปฏิปทาของท่านกับของเราผิดกันมาก ถ้าว่าท่านได้อภิญญาแล้ว ท่านก็จะได้อย่างอื่นช่วยเพื่อ

ความสะดวก ท่านอาจจะมีกายทิพย์ คอยดูแลช่วยเหลือ ทั้งเรื่องอาหารการกิน ท่านจะได้รับความสะดวกบ้าง แม้จะอยู่ในป่าในดง มันเป็นไปได้ไม่ยากนัก แต่ไม่จำเป็นเสมอไปหรอก ที่พูดว่าฌาน ๔ แบบสมบูรณ์แบบ ทีนี้ถ้าไม่ได้ฌาน ๔ ก็ปฏิบัติได้ แต่ต้องอาศัยความเพียรพยายามมากหน่อย อย่างที่เรียกว่าปัญญาวิมุตติ *แต่เรื่องของจิตมันก็ไม่ลำบากอะไรจนเหลือเกิน สำคัญในตอนแรกให้เห็นตัวเองให้เข้าไปในทางเสียก่อน แล้วก็มีพลังงานที่จะหลุดพ้นให้มากพอสมควรแล้ว มันจะค่อย ๆ เป็นไปเอง ข้อสำคัญฝืน ๆ เอาไว้หน่อย แล้วมีความอดทน* ความอดทนก็ไม่ต้องมากนักหรอก ถ้าจะเปรียบกับคนทำมาหากินอย่างโลก ๆ เขาก็มีความอดทนมากเหมือนกัน

ยายเองตอนหนึ่งเรียนแพทย์เกิดอยากสอบได้ที่ ๑ อยากได้เงินรางวัลมาใช้ ต้องตรากตรำอดนอนเกือบตลอดคืนติด ๆ กันหลายคืน อย่างนี้ทำไมทำได้ ที่อดนอนนั่งสมาธิทำไมถึงทำไม่ได้ นั่งสัก ๑ ช.ม. ก็บ่นว่าเมื่อยว่าปวดทนกันไม่ไหว ไม่ใช่อะไรหรอก มันอวิชชานะ ไอ้ที่อดนอนดูหนังสือทั้งคืน ๆ นั่นมันก็ทั้งตัว **โลภะ** ทั้งตัว **มานะ** มันทำงาน แล้วไอ้ที่มันขี้เกียจนั่งสมาธินั่น มันก็ **อวิชชา** ตัวโตเชียวแหละ มันตัวอวิชชาแท้ ๆ มันไม่ต้องการสิ้นชาติสิ้นภพ มันหวงตัวมัน มันไม่อยากสลายลงง่าย ๆ มันใช้อาวุธทุกชนิดเราก็สู้มันไม่ได้ต้องยอมมัน ฉะนั้น*ถึงเตือนไว้เสมอ ๆ ว่า ต้องอดทน ทั้งอด ทั้งทนนะ* ฝืนมันบ้าง แต่ก็อย่าเพิ่งท้อใจนะ เพราะในการปฏิบัตินั้นธรรมชาติช่วยเราเหมือนกัน *เราจะได้เห็นความอัศจรรย์ของจิต ได้รับความแช่มชื่นเบิกบานจากรสพระธรรม เป็นอาหารใจ เป็นลำดับไป สำคัญที่ความตั้งใจทีแรก สัมมาทิฏฐิจะรุนแรงสักแค่ไหน ตอนเห็นทุกข์มันเห็นทุกข์มากแค่ไหน* เมื่อเห็นทุกข์มากเพียงไร ก็มีความอยากออกมากเพียงนั้น มีความตั้งใจมากเพียงนั้นพยายามมากเพียงนั้น อดทนมากเพียงนั้น มันก็เป็นไปได้ สัมมาสมาธิ ที่ต้องการมากจริง ๆ นั้นคืออะไร ที่ต้องการแน่ ๆ ทีเดียว ในพระสูตรมีอยู่ชัดเจน พระพุทธ-

เจ้าตรัสว่า **สมาธิเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ คือดูการเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปของเวทนา, สัญญา และวิตก** เท่านี้ไม่มีอะไรมาก **เวทนา** *คือความรู้สึกทุกชนิด* ที่ปรากฏกับจิตไม่ว่าชนิดไหน **สัญญา** คือ *ความจำได้หมายรู้ทุกอย่าง* ความจำทุกชนิดทุกอย่างที่จำ จำว่าสิ่งนี้เป็นอ้ายนั่น สิ่งนี้เป็นคนนี้ ความหมายรู้คือหมายว่า คนนี้เป็นคนดีกับเรา คนนี้เป็นคนไม่ดีกับเรา หมายว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี หมายว่าสิ่งนี้สวย สิ่งนี้ไม่สวย นี่คือความจำได้หมายรู้มันเกิดจากจิตของเรา **วิตก** *คือความคิด ความนึก* วิตกนี่ไม่ใช่ความวิตกกังวลอย่างที่เราพูดกันนะ วิตกในภาษาธรรมะแปลว่าความคิด ความนึก ความตรึก ความตรอง การดูก็คือการพิจารณาที่นี้คนยังเข้าใจผิดกันมาก คำว่าพิจารณาไม่ใช่เป็นการพิจารณาแบบโลก ๆ ที่เราเข้าใจกัน พิจารณาแบบโลกแปลว่าไปนั่งคิด อ้ายนี่เป็นอย่างนี้ อ้ายนั่นเป็นอย่างนั้น *การพิจารณาในทางธรรมหมายความถึงดูเฉย ๆ ดูเฉย ๆ นี่ไม่ใช่ตาดูนะ จิตมันดู ดูเฉย ๆ ไม่ต้องนึกอะไร พูดอะไร* ถ้าจะเปรียบก็เหมือนมองดู คุณเนวล ไม่ต้องคิดมองไปเฉย ๆ ก็เห็นคนนี้ใส่แว่นตา ไม่ต้องนั่งคิดว่าคนใส่แว่นตานี่สวยหรือไม่สวย สาวหรือแก่ มือหงิกมือดี ดูเฉย ๆ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องบอก แต่มันก็เห็นเอง รู้เอง **คำว่าดู** ตรงกับคำว่า **พิจารณา** แต่ส่วนใหญ่ใช้คำว่า พิจารณา ขอให้เข้าใจว่า *พิจารณาคือ ดูเฉย ๆ เวลาเราดูจิตเราดูอย่างเฉย ๆ ไม่ใช่ไปบอกว่าอ้อ* ฉันเห็นแกแล้ว **วิปัสสนา** *แปลว่า เห็นแจ้ง* **พิจารณา** *แปลว่าคลี่คลาย คือดูอย่างนี้มันก็คลี่คลายออกไปเอง* มันจะรู้*เองไม่ต้องใช้สมอง เวลาพูดอย่างนี้เราใช้สมอง ขณะนั้นเราไม่ใช้สมองใช้สติดูเฉย ๆ สติก็คือจิตนั่นเอง ดูการเกิดขึ้นนั่นหมายความว่าอย่างไร ก็ต้องดูตั้งแต่มันยังไม่เกิดคือต้องมองดูอยู่ที่จิตตลอดเวลาจนกระทั่งรู้ว่ามันเริ่มเกิดอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร เสื่อมสลายไปอย่างไร* มันหายไปอย่างไร หมายความว่า เมื่อมันหายไปแล้วก็ยังดูอยู่ต่อไป ว่ามันหายไป

สนิทไหม หรือมันยังมีเงา ๆ อยู่ ต้องดูไปเรื่อย ๆ ต้องมีสติไม่ขาดตอนต้องดูเรื่อยไป มันหายไปแล้ว มันหายไปอย่างเงียบ ใจว่างอย่างเก่าหรือมันหายไปแล้วแต่ใจยังมียุ่งอยู่อยากจะคิดอีก มองดูไปเฉย ๆ นี่แหละคือการดูเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปตามในปริยัติ *ดูไป ดูไป จนเห็นแจ้ง วิปัสสนาคือเห็นแจ้ง* นี่แหละสมาธิที่ถูกต้อง **สัมมาสมาธิ**เป็นอย่างนี้ สมาธิที่จะเกิดประโยชน์ที่ต้องการคือเป็นอย่างนี้ แต่ที่มันไม่อย่างนั้นบางทีใจเรามันฟุ้ง มันยุ่ง อย่างพวกเรา ๆ ที่มีอาชีพ มีการงาน ไม่เหมือนพวกอยู่ในป่า ไม่ได้ทำงาน พอนั่งปั๊บใจมันยุ่งไม่รู้จะทำอย่างไรทีนี้เราต้องมีวิธีทำให้จิตมันสงบเสียก่อน เหมือนเด็กซน ๆ จะไปใช้ทำงานทันทีไม่ได้ต้องจับให้มันหยุดซนก่อน ทีนี้เราจะจับให้หยุดซนด้วยวิธีไร เด็กซนดี ๆ ก็ไม่เป็นไร พอนั่งปั๊ปมันก็สงบ ทีนี้มันไม่หยุดซนซี มันซุกซน มันทำงานเดี๋ยวเดียวมันจะเลิกแล้ว ยังไม่ทันได้เรื่องได้ราวมันจะเลิกแล้วอย่างนี้ไม่ได้ ต้องไปหัดมันก่อน ต้องให้มันนั่งก่อน ให้มันสงบก่อน ตอนให้สงบบางทีก็ต้องตีมันถ้ามันซนมาก ทีนี้มันก็เกิดมีสมาธิต่าง ๆ สมาธิที่จะให้ใจสงบมีหลายแบบ จะเอาอะไรก็ได้ ที่แพร่หลายที่สุดที่พระพุทธเจ้าท่านทรงอยู่ตอนตรัสรู้คือ อนาปานสติ มีสติกำหนดรู้ลมหายใจอนาปานสตินี้มีหลายแบบ อนาปานสติของพระพุทธเจ้านั้นเป็นสมถะก็ได้เป็นวิปัสสนาก็ได้ ทางสมถะเป็นได้ถึงฌาน ๔ สงบระงับประณีตมาก (กายไม่โยก ไม่โครง ไม่โอน ไม่เอนเหมือนบางแบบที่เขาทำ ๆ กันอยู่เวลานี้) แล้วก็เป็นสติปัฏฐานสี่ด้วย ตั้งแต่ กายานุปัสนา เวทนานุปัสนา จิตตานุปัสนา และธรรมานุปัสนาพร้อมบริบูรณ์

แต่ที่นี่ไม่มีใครสามารถทำฌาน ๔ ได้ อย่าว่าแต่ฌาน ๔ เลย แม้แต่ฌาน ๑ ก็ไม่มีใครทำได้ เพราะว่าแต่ละคนก็ล้วนแต่ใจร้อนกันทั้งนั้น มากันคนไหนก็คนนั้นมักจะไปฝึกวิปัสสนาแบบต่าง ๆ มาก่อน คือเริ่มก็ตั้งต้นสติปัฏฐานกันเลย

เมื่อตั้งต้นอย่างนั้นแล้วจะมาทำสมถะแบบฌานนั้นยาก พูดอาจจะง่าย แต่ในทางปฏิบัติมันไม่ง่าย โดยเฉพาะอนาปานสติ

แล้วทีนี่เราเริ่มต้นก็ไม่เหมือนกัน แล้วแต่นิสัยของแต่ละคน ใครทำอนาปานสติได้ก็ทำไป ใครเคยพุทโธก็พุทโธ บางคนก็ตั้งต้นด้วยเอาสติลอย ๆ ไว้บริเวณหน้าอก ก็อย่างที่รู้ ๆ กันนั่นแหละ จะไม่พูดถึงที่อื่นเขา เพราะไม่จำเป็น ใครถนัดอย่างไหนก็ทำอย่างนั้นสำหรับแรกเริ่ม อย่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เว้นแต่จะทำไม่ได้ จิตไม่ยอมสงบ ผู้สอนจะเปลี่ยนให้เอง เคยรู้มาว่า บางคนเพื่อนชวนไปทำธรรมกายก็ไป เพื่อนชวนไปทำมโนอะไรนั่นก็ไป ชวนไปทำยุบพองก็ไป แต่ละแห่งแห่งละ ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้งแล้วก็เลิก อย่างนี้ ขอแนะนำว่า อย่าทำอย่างนี้ อย่าตื่นตามใคร เราต้องมีจุดมุ่งหมายก่อนว่าทำทำไม เพื่ออะไร ที่ไหน แบบไหนดี เราต้องไตร่ตรองพิจารณาตัวผู้สอน วิธีสอนโดยต้องหาความรู้จากปริยัติบ้าง การฝึกธรรมะนี้ ถ้าพลาดแล้วมันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ มันเรื่องใหญ่หลวงทีเดียว เคยเห็นคนเป็นบ้ามาแล้วหลายคน พวกที่ฝึกสมาธิเพราะอยากได้อภิญญานี่โอกาสเป็นบ้ามาก

---

๖. สัมมาสติ

สัมมาสติโดยเจาะจงก็คือ สติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง ทางปริยัติมีอยู่อย่างละเอียดในพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ขอบอกว่าคนที่ไม่เคยได้รับการฝึกสอนอย่างถูกต้องจากท่านผู้รู้ทั้งหลายมาบ้างแล้ว จะมาจับตั้งต้นทำวิปัสสนาด้วยการอ่านจากหนังสืออ่านพระสูตรนี้แต่อย่างเดียวแล้วคงจะไม่ได้ความเป็นแน่ ถ้าจะเปรียบกับการฝึกสมถกรรมฐาน หากจะเริ่มด้วยการฝึกจากปริยัติยังจะง่ายกว่า นี่เอาตัวของตัวเองมาเทียบเคียงนะ เพราะตัวเองเคยฝึกสมถกรรมฐานได้ผลจากหนังสือ แต่วิปัสสนานี่ต้องมีคนแนะนำ แต่อย่างนั้นยังหลง ๆ แวะ ๆ เวียน ๆ ตกหลุมตกบ่อมาเรื่อย เพราะวิปัสสนามันมีตัวคอยพาให้ออกนอกทางคือ ตัวอวิชชาที่มันมีอยู่ในจิตของเราเอง มันมีไส้ศึกอยู่ในตัวเอง ว่าง่าย ๆ ยังงี้

วันนี้ไม่มีเวลาจะพูดมาก แต่โดยที่แท้แล้ว สัมมาสติก็ได้มีอยู่แล้ว ได้พูดแล้ว ตอนพูดถึงวิธีดูจิต ตอนกล่าวถึงสมาธิเมื่อกี้นี้ ที่ว่าให้พิจารณา คือให้มองดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไปของความคิด ความนึก ความจำ ความหมายรู้ใด ๆ ตลอดจนเวทนา คือความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต ให้เห็นตั้งแต่มันเริ่มเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ และมันดับไป สรุปความก็เท่านี้ เท่านี้จริง ๆ สรุปมันนิดเดียว สมตามที่ในพระสูตรมีว่า **"สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ คือดูการเกิดขึ้น และเสื่อมสลายไปของ เวทนา สัญญา และวิตก"** เท่านี้ *แต่การดูเท่านี้นั้นมีหยาบ มีละเอียด และมีขยายไปรู้ไปเห็นอะไร ๆ อีกเยอะแยะซึ่งเป็นสิ่งที่จะ*

รู้จะเห็นได้เป็นลำดับ ๆ ไปในภาคปฏิบัติ จะเป็นทางให้เรารู้จักเบญจขันธ์ได้ชัดเข้า ชัดเข้าแต่ละขันธ์ แต่ละขันธ์ ทั้งแปลกประหลาด ทั้งอัศจรรย์ ทั้งเบิกบาน สดชื่น แจ่มใส ได้รับรสพระธรรมซึ่งไม่รู้จะเปรียบกับรสอะไร ไม่ว่าทรัพย์สมบัติอันใดและสิ่งใดที่บุคคลเคยหลงใหลใฝ่ฝันอย่างไม่ลืมหูลืมตามาก่อน ก็ไม่เท่ากับรสพระธรรม อันของอื่นในโลกนี้คนจะรักจะหลงก็แค่ชีวิต แต่ว่าผู้ปรารถนาพระนิพพานนั้นชีวิตนี้ไม่มีความหมาย ว่างั้นก็แล้วกัน

พวกที่นั่งฟังที่นี่ทุกคนได้เคยฝึกข้อปฏิบัติมาบ้างแล้ว แต่ก็อย่างที่รู้ ๆ กันอยู่แล้ว คือว่าพวกเธอส่วนมากเป็นฆราวาส ไม่ใช่นักบวช ก็แนะนำไปตามนิสัย วาสนาของแต่ละคน ถ้าเธอไปอ่านสติปัฏฐานสูตร ก็ดี หรือไปอ่านหนังสือของท่านอาจารย์บางองค์ ที่ท่านสอนนักบวชโดยเฉพาะภิกษุสามเณรก็ดี ก็จะเห็นผิดกันอยู่บ้าง คือที่นี่กล่าวถึงอสุภกรรมฐานน้อยมาก ทั้งนี้เป็นด้วยสิ่งแวดล้อมในการมีชีวิตคู่ของพวกเธอไม่เหมาะกับกรรมฐานนี้ แต่ภิกษุสามเณรจำเป็นมาก ถ้าไม่เจริญกรรมฐานนี้ละก็ แทบจะกล่าวได้เลยว่าต้องร้อนผ้าเหลืองแน่ เพราะธรรมชาติของเพศเป็นอย่างนั้น ซึ่งได้เคยพูดให้ฟังมาบ้างแล้ว จะไม่ซ้ำในวันนี้อีกให้ไปอ่านดูตอนที่พูดถึงธรรมชาติของผู้ชายผิดกับของผู้หญิงอย่างไร แต่อย่าลืมนะผู้หญิงที่เป็นโสด และไม่ประสงค์จะมีขันธ์ ๑๐ ขันธ์ ๑๕ ละก็ ก็ควรจะฝึกอสุภกรรมฐานไว้ให้ดี จะได้เป็นเครื่องกั้นให้มีแต่ ๕ ขันธ์ เมื่อไรใจเบื่อหน่ายใคร่ถือเพศบรรพชิต จะได้สะดวก ไม่มีพันธะที่ตนเองได้ทำไว้แล้ว

อนึ่ง ถ้าพวกเธอ ได้อ่านในบาลี จะเห็นว่าในหมวดกายานุปัสสนา มีแยกธาตุ แยกกายเป็นส่วน ๆ ๓๒ ส่วน แยกศพเป็นหลายระยะ ทั้งหมดนี้ต้องเข้าใจว่า ในการปฏิบัติ เธอต้องทำสมถะก่อน สมถะแบบลมหายใจ แบบพุทโธ หรืออะไร ๆ หรือมิฉะนั้นให้จิตเป็นสมาธิจากการเดินจงกรม การกำหนดอิริยาบท

ก่อน เว้นไว้แต่เธอจะอยู่วิเวก ใจมันไม่ฟุ้งเป็นปกติแล้ว ก็ลงมือทำวิปัสสนาไปได้เลย ในหมวดว่าด้วยการทำสติสัมปชัญญะ ก็อย่าไปสงสัยว่าทำไมสอนแต่พระ เราจะทำยังไง เราไม่ได้ใช้บาตร์ ใช้จีวรก็ให้อนุมานเอาเอง เราก็ต้องเปลี่ยนเป็นแบบเรา นั่นก็คือ แบบที่ยายสอนนั่นแหละ คือมีสติรู้ตัวอยู่ทุกอิริยาบทไม่เผลอ เผลอไปพอรู้สึกตัวก็รีบเอาสติมารู้ใหม่ พยายามให้ติดต่อให้มากที่สุด

ในหมวดเวทนานุปัสสนาก็ดี ในจิตตานุปัสสนาก็ดี ตลอดในธัมมานุปัสสนาก็ดี เมื่อสติของเธอติดต่อดีแล้ว เมื่อสมาธิกับสติสมดุลย์กันดีแล้ว ทุกอย่างจะมาปรากฏ ณ ที่แห่งเดียวกัน คือที่จิตที่รู้นั่นเอง สติปัฏฐานทั้ง ๔ จะปรากฏ ณ ที่นั้น จึงสมกับที่ในพระบาลีว่า

"ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางเครื่องไปอันเอก (เอก = หนึ่ง) เพื่อความบริสุทธิหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสีย ซึ่งความโศกและความร่ำไรรำพัน เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้ของทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันสัตว์พึงรู้ **เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง"** *หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔*

โครงของสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณากายโดยวิธีต่าง ๆ

๑. อานาปาน	รู้กายคือลมหายใจ
๒. อิริยาบท	รู้กายคืออิริยาบท
๓. สัมปชัญญะ	รู้กายคือการเคลื่อนไหว
๔. ปฏิกูล	รู้กายคือรู้ของไม่สะอาดในกาย
๕. ธาตุ	รู้กายประกอบไปด้วยธาตุ
๖. นวสีวถิกา	รู้กายเปรียบด้วยซากศพ

๒. เวทนานุปัสสนา พิจารณาเวทนาทั้งสามโดยอาการต่าง ๆ
๓. จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตที่มีภาวะต่าง ๆ
๔. ธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรมต่าง ๆ คือ

๑. นิวรณ์ ๕
๒. อุปาทานขันธ์ ๕
๓. อายตนะ ภายนอกภายใน ๖
๔. โพชฌงค์ ๗
๕. อริยสัจ ๔

ในทางปฏิบัติ ขอย้ำอีกทีว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อแรกเริ่มปฏิบัติจะแยกกัน เห็นบ้าง ไม่เห็นบ้าง ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ผู้เริ่มฝึกไม่อาจจะรู้รวมกันได้ จะดูอะไรก็ต้องดูอย่างเดียวก่อน เช่นเริ่มฝึก จะดูลมหายใจก็ต้องดูอยู่อย่างเดียว จะไปรู้เวทนา รู้อะไร ๆ ด้วยไม่ได้ ขืนไปรู้อื่นจะยุ่งไปหมด แต่เมื่อชำนาญดีแล้ว โดยเฉพาะเมื่อจะเป็นมัคสมังคีนั้น ทุกอย่างจะมาปรากฏ (เรียกว่ามาปรากฏตรงตัวดีกว่า) ณ ที่เดียวกัน ธัมมานุปัสสนา ซึ่งไม่ได้ตั้งใจกำหนด ไม่ได้ตั้งใจดู ก็รู้อยู่ในตัวเองด้วย โพชฌงค์ก็จะปรากฏเป็นขั้น ๆ ไป ตั้งแต่สติ, ธัมมวิจย, (พิจารณาธรรม) ปีติ, ปัสสัทธิ, สมาธิตลอดอุเบกขา จะเป็นไปเอง จำไว้ก็แล้วกันว่า

"ทุกอย่างจะปรากฏ ณ ที่เดียวกัน"

ผู้ที่ต้องการศึกษาด้วยการอ่านพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร ในชั้นแรกจะต้องทำความเข้าใจก่อนว่า พระบาลีนี้เปรียบเหมือนแผนที่การเดินทาง ถ้าเธอได้เคยเดินทางมาบ้างแล้วเธอจะเข้าใจได้บ้าง ถ้าเธอเคยเดินทางมามากแล้ว เธอจะเข้าใจได้มากขึ้น สูงขึ้น ชัดเจนขึ้น ถ้าเธอได้เดินทางมาจนสิ้นสุดทางนั้นแล้ว

เธอจะเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งตลอดสาย เปรียบเหมือนเธอเคยเดินทางโดยรถยนต์จากกรุงเทพ ฯ ไปถึงเชียงใหม่โดยสวัสดิภาพมาแล้ว ครั้นเธอได้มาดูแผนที่จากถนนกรุงเทพ ฯ-เชียงใหม่ เธอก็จะไม่สงสัยตอนใดตอนหนึ่ง แต่ถ้าเธอได้เคยไปแค่สระบุรี เธอจะไม่สงสัยแผนที่ระยะทางจากกรุงเทพ ฯ-สระบุรี แต่จากสระบุรีไปนั้น เธออาจจะต้องระมัดระวัง อาจจะผิดทางบ้าง ต้องไต่ถามผู้อื่นบ้าง หากเธอยังไม่เคยไปไหนเลยอยู่แต่ในกรุงเทพ ฯ แม้ในกรุงเทพ ฯ ก็ยังขับรถไม่คล่อง ยังไม่รู้จักถนนทุกสายดังนี้ เธอจะอ่านแผนที่แล้วออกเดินทางด้วยการขับรถยนต์เอง โดยไม่มีผู้แนะนำสั่งสอนคอยช่วยเหลือนั้น ย่อมเป็นการยากอย่างยิ่ง

อนึ่ง หากว่าในปัจจุบันชาตินี้เธอเคยขับรถเป็นมาแล้ว ชำนาญพอควรแล้วในกรุงเทพ ฯ นี้หากได้ละทิ้งเสียไม่ได้ขับมาช้านาน เพราะเกี่ยวกับสุขภาพไม่ดีหรืออะไรก็ตาม เมื่อต้องมาขับใหม่ จะต้องหัดใหม่ แต่ก็จะทำได้รวดเร็วในไม่ช้า

จากอุธาหรณ์ที่กล่าวนี้ ขอให้เทียบเคียงให้ดี จะเข้าใจได้ว่า ปริยัตินั้นเปรียบกับแผนที่อย่างไร การเดินทางต้องอาศัยแผนที่เพื่อเป็นแนวก็จริง แต่ก็จำเป็นต้องประกอบด้วย.—

๑. วาสนาบารมีในอดีตของผู้ฝึก

๒. อาจารย์ผู้แนะนำ

๓. สุขภาพของกายและจิต (สมอง) ของผู้ฝึก

๔. ความตั้งใจจริงของผู้ฝึก

แผนที่ย่อมแสดงตั้งแต่ต้นไปจนจุดจบฉันใด ปริยัติก็แสดงตั้งแต่ "จุดตั้งต้นคือตั้งแต่การเป็นปุถุชน ไปจนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน" ฉันนั้น

๗. การสาธยายมนต์

พูดกันวันเสาร์-อาทิตย์นี้ เป็นเรื่องเฉพาะผู้ที่ได้มาปฏิบัติเมื่อเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม ๒๕๒๕ เพราะพิจารณาเห็นว่าเท่าที่ได้แนะนำไว้แล้วนั้นยังมีการบกพร่องอยู่ทั้งผู้ให้และผู้รับ ดังนั้นใน ๓ เดือน คือ เดือนพฤศจิกายน-มกราคมนี้ จะพยายามพูดให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและเข้าใจว่าถ้าทุกคนให้ความสนใจมากพอ ก็จะเป็นต้นทุนที่เพียงพอ ในการที่จะนำไปใช้ประพฤติปฏิบัติต่อไป สำหรับผู้ฟังที่ไม่เคยมา และไม่เคยปฏิบัติที่นี่ หากสนใจขอให้อ่านเอกสารที่ได้แจกไปแล้ว ถ้าสงสัยถามได้ในวันอาทิตย์

วันนี้จะพูดถึงทางรอดพ้นจากทุกข์ ๕ ประการ จะพูดเฉพาะทางหนึ่งคือการสาธยายมนต์ ซึ่งก็คือการสวดมนต์นั่นเอง พวกเราทุกคนคงรู้จักดีอยู่แล้ว แต่เชื่อว่ามีหลายคนคิดว่าไม่สำคัญ ซึ่งความจริงแล้วมีคุณค่ามหาศาล ถึงกับจะเป็นหนทางแห่งความรอดพ้นได้ ที่ยกเอามาพูดวันนี้เป็นอันดับแรก เพราะว่าที่นี่เราไม่ได้ให้กรรมฐานแบบศิษย์กับอาจารย์ทั่วไปดังที่ทุกคนทราบกันดีอยู่แล้ว เพราะว่าเป็นปฏิปทาของยายที่จะไม่ทำตัวเป็นอาจารย์ ด้วยรู้ตัวว่าไม่สมควรจะเป็นอาจารย์ของผู้ใด พระอาจารย์ใหญ่ในทางธรรมนั้นสมควรก็แต่พระบรมศาสดาพระองค์เดียวเท่านั้น อาจารย์รอง ๆ ลงมาก็สมควรแต่พระอรหันต์ขีณาสพทั้งหลายเท่านั้น ตัวเรานี้ถือว่าแค่ละอองธุลีพระบาทก็ดูจะมากไปแล้ว การให้และการรับกรรมฐานของเราจึงใช้วิธีอธิษฐานกรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรง

บัญญัติไว้ในรูปต่าง ๆ เช่น อธิษฐานอุโบสถเป็นต้น ซึ่งจะได้ผลในทางจิตใจโดยสมบูรณ์ ถ้าผู้อธิษฐานทำใจให้แน่วแน่

เมื่อได้พิจารณามนต์ทั้งหลายดูแล้ว มีความเห็นว่ามนต์ที่ใช้ทำวัตรเช้าเหมาะที่สุดดังที่จะได้พิจารณาดังต่อไปนี้

๑. บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ

โยโส ตะถาคะโต	พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด
อะระหัง	เป็นผู้พ้นจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย
สัมมาสัมพุทโธ	พระองค์ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
วิชชาจะระณะสัมปันโน	ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจะระณะ
สุคะโต	เสด็จไปแล้วด้วยดี
โลกะวิทู	ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ	ทรงสามารถฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
สัตถา เทวะมนุสสานัง	ทรงสอนทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พุทโธ	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
ภะคะวา	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง สัสสะมะณะ พราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้วทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร, พรหม และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิ กัลยาณัง ไพเราะในเบื้องต้น

มัชเฌกัลยาณัง ไพเราะในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลยาณัง ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปริสุทธัง พรหมะจะริยัง ปะกาเสสิ ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือ แบบแห่งการปฏิบัติ อันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

คำว่าพระองค์ใด หมายถึง (พระพุทธเจ้า) ทุกพระองค์

จะระณะ หมายถึง กิจวัตรของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะ เริ่มต้นแต่ก่อนเสด็จออกบิณฑบาต พระพุทธองค์จะทรงเล็งพระญาณตรวจดูว่า ใครอยู่ในข่ายที่พระองค์สมควรจะเสด็จไปโปรดในวันนั้น ดังเช่น พระพุทธองค์เสด็จไปโปรดองคุลิมาล (ในวันนั้น ถ้าพระองค์ไม่เสด็จไปโปรดองคุลิมาล องคุลิมาลก็จะต้องฆ่ามารดาของท่านเอง ซึ่งจะยังผลให้ตรงข้ามกับที่ควรจะเป็น) เพราะเหตุนี้ แม้ในบัดนี้ ก็ยังมีผู้นิยมใช้คำว่า พระสงฆ์ออกโปรดสัตว์แทนคำที่จะเรียกว่า ออกบิณฑบาต

เวลาสายจนถึงเวลาบ่าย พระพุทธองค์จะทรงบริหาร ช่วยเหลือดูแล เทศนาแนะนำกรรมฐาน วิธีปฏิบัติธรรม ตลอดจนการรักษาพยาบาลแก่พระสาวก

ทั้งหลาย ทั้งที่อยู่ในพระอารามเดียวกันกับพระองค์ กับทั้งที่หลีกออกไปบำเพ็ญสมณธรรม ณ ที่ไกล ๆ ตามถ้ำตามเขา (ดังปรากฏในพระสูตรว่า ครั้งหนึ่ง มีพระสงฆ์รูปหนึ่งอาพาธเป็นแผล เป็นหนองไปทั้งตัวไม่มีใครดูแลช่วยเหลือ พระพุทธองค์ทรงทราบได้เสด็จไปทรงชำระแผลให้ด้วยพระองค์เอง และสมัยหนึ่งเมื่อครั้งพระโมคคัลลานะไปบำเพ็ญเพียรอยู่แต่ผู้เดียว ปรากฏ ถีนมิทธะ พระพุทธองค์ก็เสด็จไปทรงแนะนำแก้ถีนมิทธะ ให้ ฯลฯ) พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติแก่พระสาวกทั้งหลาย ประหนึ่งพระสาวกทั้งหลายเป็นบุตรของพระองค์เอง

เวลาเย็น ประชาชนหญิงชายจะพากันถือดอกไม้ธูปเทียนไปเฝ้า พระพุทธองค์ก็จะโปรดประทานธรรมเทศนาแก่เขาตามสมควร

เวลาหัวค่ำ เป็นเวลาที่พระราชา และข้าราชบริพารทั้งหลายเสด็จและไปเฝ้า

เวลาดึก พระพุทธองค์จะทรงโปรดพวกเทวดา มาร พรหม และเทพทั้งหลาย

ใน ๒๔ ชั่วโมง พระพุทธองค์จะทรงพระบรรทมแบบสีหไสยาสน์เป็นเวลาเพียง ๔ ชั่วโมงเท่านั้น

มนต์บทนี้ให้ความสำคัญ คือ แสดงพระคุณของพระพุทธเจ้า เพื่อให้จิตของผู้สวดเกิดศรัทธาเลื่อมใส เชื่อมั่นอย่างซาบซึ้งตรึงใจว่าพระพุทธองค์เป็นผู้ประเสริฐสูงสุด ไม่มีอะไรในโลกนี้เทียบเท่า สมควรที่เราจะยึดถือเป็นที่พึ่งเพียงพระองค์เดียว

ในบทนี้มีคำว่าไพเราะ ซึ่งผู้ที่อ่านหนังสือธรรมจะพบคำนี้อยู่บ่อย ๆ ปกติเราจะชินกับคำว่าไพเราะ ซึ่งหมายถึงเสียง ที่ผู้ฟังฟังแล้วสุขสบาย รื่นเริง

เบิกบาน ไพเราะในทางธรรม คือ เสียงนั้นเมื่อได้ฟังแล้ว ทำให้จิตใจแช่มชื่น เบิกบาน แจ่มใส เกิดปีติปราโมทย์นั่นเอง เมื่อเราได้ฟังธรรม หรืออ่านหนังสือธรรมด้วยการพิจารณาคล้อยตามข้อความนั้น ๆ และเกิดซาบซึ้งตรึงใจจนจิตใจของเราแช่มชื่น แจ่มใส เบิกบาน เราเรียกว่าธรรมนั้นไพเราะ ซึ่งข้อนี้เราทุกคนย่อมประสบมาแล้วไม่มากก็น้อย บางคราวเราปีติมากจนน้ำตาไหลก็มี

๒. บทสวดสรรเสริญพระธรรมคุณ

โยโส สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม	พระธรรมนั้นใด เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ ไม่จำกัดเวลา
เอหิปัสสิโก	เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้
โอปะนะยิโก	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ	เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน
ตะมะหัง ธัมมัง อภิปูชะยามิ	ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น
ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ	ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

มนต์บทนี้แสดงถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเป็นสิ่งที่มีคุณอย่างไร หมายถึงมรรค ผล และนิพพาน ส่งท้ายบทว่าเป็นของเฉพาะตัวใครทำใครเห็นเอง ไม่สามารถแทนกันได้ทุกคนจะต้องทำด้วยตนเอง หวังพึ่งใครไม่ได้

๓. บทสวดพระสังฆคุณ

โยโส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว
ยะทิทัง	ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา	บุคคล ๔ คู่ นับเรียงตัวได้ ๘ (บุคคล)
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อาหุเนยโย	เป็นสงฆ์ควรแก่การสักการะที่เขานำมาบูชา
ปาหุเนยโย	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
ทักขิเนยโย	เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
อัญชลีกะระณีโย	เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรเคารพกราบไหว้
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ	เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า
ตะมะหัง สังฆัง อภิปูชะยามิ	ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น

ตะมะหัง สังฆัง สิราสา นะมามิ	ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้นด้วยเศียรเกล้า

มนต์บทนี้ ตั้งต้นด้วยการแสดงคุณสมบัติของพระสงฆ์ว่า หมายถึงบุคคลชนิดใดมิใช่เป็นเพียงบุคคลที่โกนศีรษะและห่มผ้าเหลืองเท่านั้น แต่ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนบรรลุมรรคผล นิพพาน ขั้นใดขั้นหนึ่ง

บุคคลสี่คู่ หมายถึง โสดาปฏิมรรค โสดาปฏิผล สกิทาคามรรค สกิทาคาผล อนาคามรรค อนาคาผล อรหัตมรรค อรหัตผล

คำว่าเนื้อนาบุญ หมายความว่า พระอริยะเจ้า บุคคลผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงและปฏิบัติชอบ ถ้าผู้ใดได้ทำบุญด้วยจะได้บุญกุศลมากกว่าทำกับผู้อื่น

๔. บทต่อไปเรียกว่า สังเวคปริกิตตนปาฐะ ซึ่งเป็นบทสำคัญที่สุด ขอให้ตั้งใจฟังและพิจารณาให้ดี

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน	พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ	เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก	พระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์
อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก	เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรินิพพาน
สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต	เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ
มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ	พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา	ความเกิดนี้เป็นทุกข์
ชะราปิ ทุกขา	ความแก่นี้เป็นทุกข์
มะระณัมปิ ทุกขัง	ความตายนี้เป็นทุกข์
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา	ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์
อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข	ความประสบสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข	ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์
ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง	มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์
สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา	ว่าโดยย่ออุปทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์
เสยยะถีทัง	ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ :–
รูปูปาทานักขันโธ	ขันธ์คือ กายที่ใจเรายึดว่าเป็นของเที่ยง เป็นตัวตนของเราจริงๆ
เวทะนูปาทานักขันโธ	ความรู้สึกต่างๆ ที่ใจเรายึดว่าเป็นของเที่ยง เป็นของเรา เป็นตัวเรา
สัญญูปาทานักขันโธ	ความจำได้ ความหมายรู้ ที่ใจเรายึดว่าเป็นของเที่ยง เป็นของเรา เป็นตัวเรา

สังขารูปาทานักขันโธ	ความคิด ความนึก ความตรึกตรองที่ใจเรายึดว่าเป็นของเที่ยง เป็นตัวเรา เป็นของเรา
วิญญาณูปาทานักขันโธ	วิญญาณธาตุรู้ที่ใจเรายึดว่าเรารู้ว่าตัวเรา ว่าของเรา
เยสัง ปะริญญายะ	เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์เหล่านี้เอง
ธะระมาโน โส ภะคะวา	จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่
เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ	ส่วนมากพระองค์สอนสาวกทั้งหลายดังนี้
เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ	อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :–
รูปัง อะนิจจัง	ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเที่ยง ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิจ
รูปัง อนัตตา	ร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
เวทนา อนิจจา	ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ ก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไป เปลี่ยนแปลงอยู่เนืองนิจ

เวทนา อนัตตา	ความรู้สึกนี้ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
สัญญา อะนิจจา	ความจำ ความหมายในสิ่งใด ๆ ก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ แปรเปลี่ยนอยู่เนืองนิจ
สัญญา อะนัตตา	ความจำ ความหมาย ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
สังขารา อะนิจจา	ความคิด ความนึกก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ แปรเปลี่ยนอยู่เนืองนิจ
สังขารา อะนัตตา	ความคิด ความนึกไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นตัวเรา ไม่เป็นของเรา
วิญญาณัง อะนิจจัง	ความรู้รูปทางตา รู้เสียงทางหู รู้รสทางลิ้น รู้กลิ่นทางจมูก รู้สัมผัสทางผิวกาย รู้อารมณ์ทางใจ ก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ แปรเปลี่ยนอยู่เนืองนิจ
วิญญาณัง อะนัตตา	ความรู้ใด ๆ ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นตัวเรา ไม่เป็นของเรา
สัพเพ สังขารา อะนิจจา	สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ	ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน
ตา มะยัง โอติณณามะหะ	ข้าพเจ้าได้ถูกครอบงำแล้ว

ชาติยา โดยความเกิด

ชะรามะระเณนะ โดยความแก่และความตาย

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย

ทุกโขติณณา เป็นผู้ถูกความทุกข์เป็นไปอยู่ ตัวเราเป็นทุกข์อยู่กายเป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์

ทุกขะปะเรตา เป็นผู้จะต้องทุกข์ต่อไป

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏแก่ปัญญาได้

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระนัง คะตา

ข้าพเจ้าขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้วเป็นที่พึ่ง ที่ระลึกถึง

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ ถึงพระธรรมด้วย พระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าจนสุดกำลัง

สา สา โน ปะฏิบัตติ ขอการปฏิบัติของข้าพเจ้านี้

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เถิด

มนต์บทนี้แสดงให้รู้ว่า พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งมีพระชนม์อยู่ ได้ทรงสั่งสอนอะไรมากที่สุดแก่บุคคลธรรมดาสามัญทั่วไป เมื่อพิจารณาตลอดบทนี้แล้ว จะเห็นได้ชัดว่าพระพุทธองค์ทรงเทศนาเรื่องอริยสัจเป็นส่วนมาก

ทรงตรัสเรื่อง **ทุกข์** เกิดขึ้นตั้งแต่ชาติปรากฏ คำว่า **ชาติ** คนส่วนมากคงจะหมายถึงเมื่อเกิดออกจากท้องแม่แล้ว แต่โดยความเป็นจริงนั้น ชาติเกิดตั้งแต่ปฏิสนธิวิญญานก้าวเข้าสู่ครรภ์มารดา พอวิญญาณเข้าไปอาศัยอยู่ ไม่ช้าก็เริ่มใช้ร่างกายนั้น ร่างกายทารกจึงจะค่อย ๆ เคลื่อนไหวได้เล็กน้อย เมื่อครรภ์ประมาณร่วม ๔ เดือนจงนึกถึงว่า ถ้าตัวของเราเป็นทารกนั้น ต้องคุดคู้ตัวอยู่ในถุงน้ำคร่ำเล็ก ๆ ซึ่งฝังอยู่ในผนังมดลูกของมารดาประดุจกาฝาก และเจริญเติบโตโดยได้เลือดจากมารดาทางรกและสายสะดือ ทารกจะค่อย ๆ เจริญเติบโตทีละน้อย ๆ ภายในถุงน้ำคร่ำนั้น บางครั้งจะกลืนกินน้ำคร่ำ (ฉะนั้นพอคลอดออกมาจึงมีอุจจาระสีเทา ที่เรียกว่าขี้เทา) ทารกต้องขดตัวอยู่ในถุงน้ำอันจำกัด ตอนนี้เริ่มมีเวทนา รู้จักเจ็บปวดบ้างแล้ว เพราะเคยปรากฏว่า ทารกที่ตายในครรภ์เพราะอุบัติเหตุ เช่น มารดาถูกประทุษร้าย บาดเจ็บ ถูกเตะ หรือทารกถูกกดถูกบีบ จนเสียชีวิต เมื่อผ่าศพมารดาจะพบทารกนั้นมีหน้าตาบูดเบี้ยวเหยเก แสดงว่าเจ็บปวด การมีชีวิตอยู่ในครรภ์แบบนี้ จงคิดว่ามันเป็นการทนทรมานเพียงไรเป็นเวลาหลายเดือน จนกว่าจะถึงกำหนดคลอด ตอนนี้แหละจะเป็นเวลาที่ทั้ง

ทารกและมารดาเกิดทุกขเวทนาอย่างยิ่ง ซึ่งดูเหมือนจะไม่มีทุกขเวทนาใดยิ่งไปกว่า แต่ธรรมชาติก็บังคับให้ทั้งลูกและแม่ลืมความเจ็บปวดนั้นเสีย จงพิจารณาดูเถิดว่า ขณะนั้นหัวของทารกกลมใหญ่กว่าช่องคลอดของมารดามากเพียงไร กลไกของธรรมชาติที่จะดันหัวของเราออกมาจากช่องคลอดของมารดานั้นก็คือ ทำให้มดลูกเกิดพลังงานบีบ (เหมือนลำไส้บีบตัวเพื่อให้อุจจาระเคลื่อนออกมา) มดลูกจะรัดตัวทั้งบีบทั้งดันหัวที่กลมนั้น จนกระทั่งหัวนั้นมีลักษณะยาว ขณะเดียวกันช่องคลอดก็จะขยายใหญ่จนถลอกปอกเปิกฉีกขาด กลไกนี้เป็นไปหลายชั่วโมงนับแต่มารดาเริ่มเจ็บครรภ์จนถึงคลอดออกมา มันช่างแสนจะทรมาน เจ็บปวดสุดที่จะกล่าวได้ (ลองเปรียบเทียบดูกับเวลาที่เราท้องผูกมาก ๆ หรือคนที่เป็นริดสีดวงทวาร ขณะที่ถ่ายมันทรมานอย่างไร แต่การคลอดนี้มันยิ่งกว่าหลายร้อยหลายพันเท่า) แต่ธรรมชาติก็ให้ลืมถ้าไปถามว่าเจ็บปวดอย่างไร มารดาจะบอกไม่ถูก เด็กแรกคลอดจะร้องให้จ้าทุกคนต่อมาต้องนอนเจมอุจจาระ, ปัสสาวะ อยู่อีกเป็นเวลาหลายเดือน กว่าจะชันคอลุกขึ้นนั่ง คลาน ตอนคลานได้ก็ทารุณเหมือนกัน คลานไปพบอะไรหยิบใส่ปากหมด ตอนยืน ตอนเดิน เราจะเห็นเด็กเล็ก ๆ ลุกแล้วก็ล้มลง ลุกแล้วก็ล้มลง ถ้าเป็นเราเวลานี้ก็คงเวียนหัวตาย ครั้นพอเดินได้ พูดได้ทำอะไรบ้า ๆ บอ ๆ เล่นดินเล่นทราย แย่งตุ๊กตาร้องให้เป็นวรรคเป็นเวรพอโตอีกหน่อยต้องไปโรงเรียน จะเล่นสบาย ๆ ก็ไม่ได้ ไม่อยากไปก็ต้องไปแล้วก็เรียน ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น เช้าจรดเย็น เช้าจรดเย็น บางทีก็กลางคืนอีก พอเป็นหนุ่มเป็นสาวก็บ้าอีกล่ะเกิดความรู้สึกทางเพศตรงข้าม แล้วก็ฝันหวานไป แล้วก็มีครอบครัว มีภาระเลี้ยงดูมีลูกมีเต้า คิดดูว่าเป็นภาระเป็นห่วงสักเท่าไร จะต้องมีการทำมาหากิน สร้างฐานะบำรุงลูก ทั้งหมดนี้เป็นภาระสักเท่าไร

เมื่อพ้นภาระเลี้ยงดูลูกก็ถึงวัย**ชรา** ทีนี้ "ความทุกข์ของความแก่ก็เกิดขึ้น" (เปรียบเหมือนรถเรือที่เก่าแล้วมันก็ต้องชำรุด) เราจะเริ่มรู้สึกว่าอวัยวะเครื่องใช้ทุกส่วนของร่างกายเริ่มเสื่อมลง เสื่อมลง ทีละน้อย ๆ จนในที่สุด ตาที่เคยเห็นแจ่มใสก็จะมืดมัวเปียกแฉะอยู่เป็นนิจ หูที่เคยได้ยินชัดเจนก็จะตึงเข้า ๆ เสียงที่เคยรู้ว่ามาจากทิศไหน เมื่อแก่แล้วก็จะไม่รู้ว่ามาจากทิศไหน ลิ้นที่เคยได้รสก็จะเปลี่ยนไป อยู่เฉย ๆ ก็มีลักษณะขม ๆ ฟันก็จะค่อยผุค่อยหักจนกระทั่งหมดไป การใส่ของปลอม เช่น ใส่แว่น ใส่เครื่องฟังหู ใส่ฟันปลอม มันก็ช่วยได้น้อยเหลือเกิน หนังที่เคยตึงก็จะเหี่ยวย่นและมองเห็นเป็นเส้นเลือดขดไปขดมา ซึ่งพอจะอนุมานได้ว่าอวัยวะภายในจะเป็นอย่างไร หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต ฯลฯ เพราะว่าคนแก่จะเหนื่อยหอบแม้แต่จะพูด จะเดินก็เปะ ๆ ปะ ๆ เซ ๆ จะล้ม ต้องมีไม้เท้ายัน มือจับอะไรก็ชักจะสั่น ๆ ของพาลจะหลุดจากมือกำลังวังชาก็จะถอย ประสาทก็เสื่อม จึงชักจะเลอะ ๆ เทอะ ๆ หลง ๆ ลืม ๆ เช่นบางครั้งจะมองหาแว่นตาจนเวียนหัวทั้ง ๆ ที่แว่นตาอยู่ที่ตาของตัวเอง เป็นที่น่าสลดสังเวชอย่างยิ่งแก่ผู้พบเห็น เด็ก ๆ เล่นขี้เล่นเยี่ยวยังไม่น่าเกลียดเท่า เพราะตัวเด็กตัวเล็ก ๆ แต่คนแก่ตัวใหญ่โต ใครจะดูแลอุ้มนั่งก็ลำบาก ถ้าไม่ตายก็ทรมานคนอื่น คนแก่บางคนยิ่งแก่ยิ่งหงุดหงิดโมโหโทโส นั่นยิ่งเป็นทุกข์ซ้ำเข้าไปอีก

ทีนี้ **ความตาย** ความตายนี้ไม่ใช่หมายถึงอาการขันธ์แตกดับอย่างเดียว เพราะความตายนั้นเกิดขึ้นเมื่อเราไม่รู้ตัวแล้ว ขณะที่จิตวิญญาณออกจากร่างนั้นประสาทไม่ทำงานแล้ว ฉะนั้น ความตายเป็นทุกข์นี้ ขอให้พิจารณาให้ดีว่า เราเป็นทุกข์เพราะความตายอย่างไร ที่แท้แล้ว "ความตายเป็นทุกข์เริ่มเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเริ่มรู้จักรักชีวิต" รู้จักหนีอันตรายการที่เรากลัวอะไรต่าง ๆ กลัวถูกงูกัด กลัว

ถูกรถทับ กลัวเจ็บ ไม่กล้าเดินในที่เปลี่ยว กลัวถูกจี้ถูกปล้น กลัวผี กลัวอะไรๆ ร้อยแปดอยู่ทุกเวลา ทั้งนี้ขอให้ไล่เบี้ยไปเถอะ มันจะลงเอยที่เรากลัวตาย สัญญาที่เราเคยรู้เคยเห็นสัตว์ตาย คนตาย มันเป็นสิ่งที่ฝังลึกอยู่ในจิตในใจอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าทุกลมหายใจเข้าออกทีเดียว จิตจะคอยระแวดระวังปรุงแต่งถึงเรื่องนี้อยู่ทุกโอกาส เวลาตกใจยังไม่ทันจะรู้ตัวอะไรก็จะอุทานว่า ตายจริงอุ๊ยตาย นี่แหละ มันคือสัญชาติญาณของความกลัวตายที่ถูกฝังอยู่อย่างลึกซึ้ง "มันกลัวตายจิตหวั่นไหวเพราะความกลัวตาย ทั้ง ๆ ที่มันยังไม่ถึงที่ตาย ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนี้อยู่เป็นประจำ" ไม่รู้ว่ากี่ร้อย กี่พัน กี่หมื่น กี่แสนครั้ง ตลอดชีวิตนี้ "นี่แหละคือความตายเป็นทุกข์อย่างแท้จริงล่ะ" แต่ครั้นเมื่อถึงเวลาตายจริง ๆ นั้น มันไม่สามารถรู้หรอกว่ามันตาย มันน่าสงสารเวทนาตัวเองไหมล่ะที่เรามันโง่ มันหลงอย่างนี้ แล้วมันยังน่าจะเกิดมาใหม่อีกไหม ? เกิดมาก็ต้องโง่ต้องหลงอย่างนี้แหละ

"ทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ ทุกคนต้องพบอย่างแท้จริงในชีวิตนี้ เป็นทุกข์ใหญ่หลวงจริง ๆ น่าเข็ดหลาบจริง ๆ นอกจากเกิด แก่ เจ็บ ตายแล้ว ทุกข์อื่น ๆ เช่น การประสบสิ่งไม่เป็นที่รัก ที่พอใจ ตลอดจนความโศก ความร่ำไรรำพัน (เช่นการที่บุคคลพูดอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ ในสิ่งนั้น พูดแล้วพูดอีกก็เกิดจากการที่จิตของเขาวุ่นวายหวั่นไหวอยู่ในสิ่งนั้น) ความคับแค้นใจทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้นนี้ ก็มารวมลงในข้อที่ว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ แม้ทุกข์เหล่านี้บุคคลก็ต้องประสบอยู่เป็นนิจตลอดชีวิตนี้ ไม่เว้นว่างไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง"

เมื่อทรงแสดงให้เห็นความทุกข์ของกายกับใจแล้ว ต่อมาก็ทรงแสดงให้รู้ว่าใครเป็นผู้รับทุกข์ ทรงตรัสว่า ขันธ์ห้าที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานคือ กายกับใจของเรานี้เอง เป็นผู้ได้รับทุกข์ทรงแสดงอุปาทาน ความยึดมั่นในกายกับใจ หรือรูป

นามของเรานี้ว่าเป็นทุกข์ เพราะไปยึดมั่นว่าเป็นตัวเรา ทรงจำแนกให้เห็นว่า “**กาย**นี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เพราะกายนี้มันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จงมองดูเด็กที่ออกมาใหม่ ๆ มีรูปอย่างหนึ่ง ต่อมาเมื่อเป็นเด็กโต ภาพเด็กคลอดใหม่ก็หายไป ภาพเด็กโตขึ้นก็เกิดมาแทน พอเป็นหนุ่มเป็นสาว ภาพเด็กโตก็หายไป ภาพหนุ่มสาวก็มาแทน พอเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ภาพหนุ่มภาพสาวก็หายไป ภาพผู้ใหญ่ก็เกิดมาแทน พอถึงเวลาแก่ภาพผู้ใหญ่ก็หายไป ภาพคนแก่ก็เกิดมาแทน จนในที่สุดภาพคนแก่ก็หายไป เหลือแต่ภาพคนตาย เราจะยึดเอาตรงไหนว่าเป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา” ถ้าจะพิจารณาตามแบบวิทยาศาสตร์ก็จะยิ่งเห็นลึกซึ้งชัดเจนยิ่งขึ้นอีก ในร่างกายของเรานี้ประกอบไปด้วยเซลล์ต่าง ๆ เป็นต้นว่า เม็ดเลือดแดงมันก็มีชีวิตอยู่เพียง ๗ วันเท่านั้น แล้วก็จะสลายไป (คนที่เสียเลือดและได้รับเลือดจากผู้อื่นนั้น เลือดจากผู้อื่นนั้นจะทำหน้าที่อยู่เพียง ๗ วันเท่านั้น) เซลล์ทุก ๆเซลล์ในร่างกายนี้ก็มีสภาพแบบนี้ คือ เกิดขึ้นแล้วก็ถูกทำลายไป แล้วก็เกิดขึ้นแล้วก็ถูกทำลายไป เราถูขี้ไคลอยู่ทุกวันนั่นแหละคือเซลล์ที่ผิวหนังส่วนนอกตายไปกลายเป็นขี้ไคล ถ้าไม่หายใจเพียง ๕ นาที เราก็ต้องตาย ถ้าเราไม่กินน้ำวันเดียว เราก็แย่แล้ว ถ้าเราไม่ถ่ายปัสสาวะวันเดียวเราก็ต้องตาย ถ้าเราไม่กินอาหารไม่กี่วัน เราก็ต้องตาย นี่แสดงชัดว่าร่างกายเราก็คือธาตุที่มีอยู่ในอาหารซึ่งมาจากธาตุทั้งหลายในดิน เพราะเรากินสัตว์ต่าง ๆ สัตว์นั้นก็กินสัตว์กันเองหรือว่ากินพืช พืชนั้นก็ได้อาหารจากธาตุที่อยู่ในดิน ในน้ำ และในอากาศเพราะฉะนั้น “ตัวของเรานี้ก็คือ ส่วนผสมต่าง ๆ ของธาตุที่มาจากดิน จากน้ำ จากอากาศนั่นเอง แล้วมันจะเป็นตัวตนที่แท้จริงและเป็นตัวของเราได้อย่างไร”

เช่นเดียวกับ “**เวทนา** ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ รู้สึกชอบ รู้สึกไม่ชอบ รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึกเฉย ๆ ความรู้สึกเหล่านี้เกิด

ขึ้นแล้วก็ดับไป เปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย" เช่น เราได้รับเชื้อโรคเป็นหวัดเราก็ปวดหัว อาการปวดหัวนี้ ปวดแล้วมันก็หายไป ดับไป เรารู้สึกหิว ความหิวเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ความดีใจ ความเสียใจ ฯลฯ เกิดแล้วก็ต้องดับไปทั้งนั้น ผิดกันแต่ช้าหรือเร็วเท่านั้น มันจะอยู่ตลอดชีวิตไม่ได้ เพราะฉะนั้น "เวทนาจึงไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา

สัญญา ความจำได้หมายรู้ เช่น จำได้ว่า นี่ดินสอ นี่ไม้บรรทัด นี่ชื่อคุณวรรณี นี่ชื่อคุณสมศรี นี่ดอกกุหลาบ ตลอดจนว่า นี่สีแดง นี่สีเขียว นี่ของดี นี่ของชั่ว นี่น่ารัก นี่น่าเกลียด นี่เป็นลูกเรา นี่เป็นลูกเขา สัญญานี้มันก็ไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลา เช่น ตาเห็นดอกกุหลาบก็รู้ว่าดอกกุหลาบ พอตาเรามองไปที่ต้นไทร สัญญาว่าดอกกุหลาบก็หายไป สัญญาว่าต้นไทรก็เกิดขึ้น ฯลฯ "มันก็เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เปลี่ยนไปอย่างนั้นเปลี่ยนไปอย่างนี้ตลอดเวลาที่เรามีสติสมประดี ไม่หลับไม่สลบ แล้วสัญญาจะเป็นตัวเราได้อย่างไร"

สังขาร คือ ความคิด ความนึก ความตรึก ความตรอง นี่มันก็เช่นเดียวกันมันก็เกิด ๆ ดับ ๆ มานั่งอยู่ที่นี่ ใจแวบนึกถึงบ้าน นึกไปแล้ว สิ่งนั้นก็ดับไป แล้วก็นึกใหม่พอนึกหิวข้าว นึกแล้วก็ดับไป แล้วก็นึกอะไร ๆ ไปอีกเรื่อยๆ เปลี่ยนไปเปลี่ยนไปไม่สิ้นมันนึกอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เกิด ๆ ดับ ๆ อย่างนี้ เราจะจับเอาตรงไหนว่าเป็นตัวเป็นตน จะไปเอาตรงไหนว่าเป็นตัวเราของเรา

วิญญาณ ธาตุรู้ จะเป็นรู้ทางตาก็ดี ทางหูก็ดี ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ เช่น ตามองเห็นนกบิน ก็รู้ว่านกบิน เมื่อรู้แล้วมันก็ดับไป ตามองเห็นดอกกุหลาบก็รู้ว่าเป็นดอกกุหลาบ รู้แล้วก็ดับไป ฯลฯ ทางหูก็เช่นกัน ได้ยินเสียงรถแล่น ได้ยินแล้วก็ดับไป ได้ยินเสียงระฆัง ได้ยินแล้วก็ดับไป

ความรู้ที่รู้ทางจมูก ได้กลิ่นหอม ได้กลิ่นเหม็นอะไร ๆ รู้แล้วก็ดับ รู้แล้วก็ดับ ส่วนความรู้ทางลิ้นที่รู้ว่า สิ่งนี้หวาน สิ่งนี้ขม สิ่งนี้อร่อย สิ่งนี้ไม่อร่อย ก็เช่นเดียวกัน รู้แล้วก็ดับ รู้แล้วก็ดับ วิญญาณที่รู้ทางกายว่าเก้าอี้นี้แข็ง นิ่ม มีความเสียวซ่านทางกาย อะไร ๆ ก็เช่นเดียวกัน ย่อมเกิดดับ เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องของมัน และวิญญาณที่รู้อารมณ์ทางใจที่มันผุดขึ้น มันก็เกิดดับ เกิดดับ ในการที่จะเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดดับ เกิดดับนี้ จะไปเห็นชัดเจนจนหายสงสัยจากการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐานภาวนา จากมนต์บทนี้เป็นเครื่องชี้ชัดว่า "ปุถุชนย่อมเห็นผิด เข้าใจผิดว่า กายกับใจนี้เป็นตัวเป็นตนเป็นของ ๆ ตนหมายความว่า ใจของเรามันยึดกายและยึดใจตัวเองที่ไม่ใช่ของเรานี้ ที่เป็นมารยานี้ว่า เป็นของเที่ยงแท้ถาวร เป็นตัวเป็นตน ทั้ง ๆ ที่มันไม่ใช่"

เนื่องจากเป็นความจริงอยู่ว่า ธรรมชาติของจิตวิญญาณของคนเรานี้ ถ้าบุคคลใดมีปัญหาที่ผู้นั้นต้องการจะรู้อย่างมั่นคงแน่วแน่ลึกซึ้ง อย่างฝังจิตฝังใจถึงที่สุดอยู่เสมอเป็นนิจไม่ยอมเปลี่ยนแปลง จนจิตของผู้นั้นเป็นสมาธิคิดพิจารณาถึงสิ่งนั้นอยู่เป็นประจำ ไม่วอกแวกวุ่นวายฟุ้งซ่านส่งส่ายไปในเรื่องอื่น ครุ่นคิดแต่เรื่องนั้น วันดีคืนดี คำตอบของปัญหานั้นจะผุดขึ้นมาเอง ข้อนี้แหละที่นิกายเซ็นนำไปใช้อย่างที่เราเรียกว่า โกอาน ก็มาจากความจริงของธรรมชาติข้อนี้ ท่านผู้แต่งมนต์บทนี้ได้เอาความจริงของธรรมชาติของจิตในข้อนี้มาใช้ตอนท้ายบทด้วยคำว่า "**ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์**" ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัดแก่ปัญญาได้ ฉะนั้นขอให้พวกเราจงทำในใจให้ลึกซึ้งแยบคายขณะที่ได้สวดมาถึงตอนนี้ เราอาจได้ธรรมชาตินี้มาอย่างไม่คาดคิด

การที่จะให้การสวดมนต์มีคุณค่าอันแท้จริงนั้น จำเป็นที่จะต้องใช้ความพยายามทำความเข้าใจด้วยการพิจารณาทบทวน ให้จิตเข้าถึงความหมายอันลึกซึ้ง

ของธรรม ควรอยู่ในที่วิเวก มีสติอยู่กับกายใจ มีสมาธิ หลีกจากการทำกิจการใด ๆ ทั้งหมดสักระยะหนึ่งก่อนแล้วจึงกำหนดปฏิบัติฝึกจิตดังต่อไปนี้ให้เป็นประจำ

เรามีเวลา ๒๔ ชั่วโมงในวันหนึ่ง เราต้องใช้เวลาประมาณครึ่งหนึ่งสำหรับกายนี้ คือ นอน กินอาหาร ขับถ่าย อาบน้ำ แปรงฟัน ล้างหน้า ตัดเล็บ ทำผม และอื่น ๆ ทั้งหมดนี้คงจะไม่เกิน ๑๒ ชั่วโมง ถ้าเรายังเป็นผู้ครองเรือน และเราต้องมีอาชีพ อาชีพที่ไม่ขัดต่อการปฏิบัติ ควรจะเป็นอาชีพที่ไม่พอกพูนความโลภมากเกินไป เช่น อาชีพ ข้าราชการ ครู หมอ พยาบาล และลูกจ้าง อาชีพแบบนี้คงจะให้ความสะดวกแก่การปฏิบัติแบบนี้พอสมควร เราคงจะมีเวลาปฏิบัติธรรมในวันหนึ่งไม่ต่ำกว่า ๒ ชั่วโมงได้ เราควรจะมีที่เฉพาะสักแห่งหนึ่งในบ้านซึ่งเราจะอยู่ได้ แม้ว่าจะคับแคบเพียงห้องเล็ก ๆ ซอกตู้ ห้องพระ แม้ที่สุดห้องน้ำก็ยังได้

การปฏิบัติเริ่มด้วยสำรวจจิตใจของเราว่า ยังมีอารมณ์ค้างมาจากการงานหรือไม่ จิตฟุ้งซ่านหรือสงบ โดยมากเราจะมีอารมณ์ค้างมาไม่มากก็น้อย ให้สำรวจให้ดี อารมณ์ค้างนั้นจะประหนึ่งเมฆที่บดบังแสงสว่าง แม้ว่าเมฆนั้นจะบางเพียงไร ถ้าเราพิจารณาให้ดีก็จะสังเกตได้ เราจงทำใจให้ว่าง แจ่มใสก่อน ด้วยการเดินจงกรม (ถ้ามีที่พอ) หรือนั่งกำหนดอิริยาบท ถ้าจิตฟุ้งซ่านมาก อิริยาบทนี้กำหนดให้เคลื่อนไหวเร็ว อย่ากำหนดการเคลื่อนไหวช้า สติจะเผลอ ต่อเมื่อความฟุ้งซ่านค่อยเบาบางแล้ว จึงกำหนดอิริยาบทให้ช้าลง หรือจะอ่านหนังสือธรรมเบา ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งตามถนัดก็ได้ เมื่อใจว่างพอสมควรแล้ว จึงเตรียมตัวสวดมนต์ โดยทำในใจของเราเสมือนหนึ่งว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่สวดว่า "ข้าพเจ้าขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึงจักทำในใจอยู่ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าจนสุดกำลัง ขอการปฏิบัติของ

ข้าพเจ้านี้ จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เถิด" ให้ทำใจให้แน่วแน่ชัดเจนว่าตนกำลังนั่งอยู่เฉพาะพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าจริง ๆ และได้กล่าวคำเหล่านี้ถวายแด่พระพุทธองค์จริง ๆ จนตลอดบท การสวดมนต์นี้ให้สวดแบบสวดในใจไม่ให้ออกเสียง พิจารณาตามไปด้วยจิตที่เป็นสมาธิ น้อมจิตนั้นเข้ามาในกายและใจของเรา จากนั้น นั่งสมาธิ ทำสติด้วยสติปัฏฐานบทใดบทหนึ่งตามถนัดต่อไปอีกไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที เสร็จแล้วทำใจนิ่ง ๆ สักครู่ แล้วจึงนอน ก่อนนอนให้มีสติอยู่ที่จิต ทำในใจให้หลับไปด้วยสตินั้น เมื่อตื่นขึ้นมาให้มีสติอยู่ที่จิต รู้กาย รู้จิต ว่านอนอยู่ในลักษณะใด สักครู่จึงค่อยลุกขึ้นทำกิจวัตรตามปกติ ด้วยวิธีปฏิบัติเช่นนี้ท่านจะรู้ด้วยตนเองว่า ผลที่เกิดขึ้นนั้นมีคุณค่ามหาศาลอย่างไรในเวลาอันสมควร

อนึ่ง ถ้าตอนที่ตื่นขึ้นมาแล้ว ยังมีเวลาพอที่จะปฏิบัติต่อได้ ก็อย่าเพิ่งรีบลุกขึ้นเมื่อตื่นขึ้นด้วยสติ (ถ้าก่อนนอนมีสติจนหลับไปแล้ว ตื่นขึ้นก็จะมีสติรู้กายรู้จิตได้เช่นกัน เรื่องนี้ทุกคนจะเข้าใจได้ชัดเจนแจ่มแจ้งเมื่อได้ฝึกปฏิบัติ และได้อ่านได้ฟังเรื่องจิต ๓ แผนก ซึ่งจะได้พูดในโอกาสต่อไป)

ทีนี้ เมื่อมีสติรู้กายรู้จิตแล้ว ก็ให้ดู (พิจารณา) อยู่อย่างนั้นเฉย ๆ สักครู่แล้วค่อย ๆ ขยับกายส่วนต่าง ๆ ด้วยความมีสติ แล้วลุกขึ้นนั่งสมาธิ (ตามแต่จะมีเวลา) ถ้าไม่นั่งสมาธิ จะนั่งแบบเอารู้ไว้ลอย ๆ เฉย ๆ เบา ๆ อยู่ก็ได้ ได้เวลาแล้วจึงทำในใจว่าจะลุกขึ้นทำกิจวัตร์ปกติละ ตอนที่นั่งมีรู้เบา ๆ ลอย ๆ นี่แหละจะเป็นระยะที่อาจจะปรากฏความอัศจรรย์อะไร ๆ ได้เหมือนกัน แต่อย่าไปหวังนะ อย่าไปตั้งหวังอะไรเป็นอันขาด หากจะอธิษฐานอะไรบ้างขอให้ทำตอนก่อนจะนอนหลังจากทำสมาธิแล้ว อธิษฐานตอนนั้น แล้วจึงนอนด้วยสติจนหลับไป ด้วยวิธีนี้ผู้ปฏิบัติอาจจะได้รู้ธรรมในขณะหลับได้โดยจิตเหนือสำนึกจะมีโอกาสออกมาทำงาน (อ่านเรื่องจิต ๓ แผนก)

มหาสติปัฏฐานสูตร

ข้าพเจ้าฟังมาแล้วอย่างนี้ ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในดินแดนแห่งหมู่ชนชาวกุรุทั้งหลาย มีนิคมแห่งชาวกุรุ ชื่อนิคมกัมมาสทัมมะเป็นที่ภิกขาจาร ณ ที่นั้นเอง พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายเพื่อให้เตรียมตัวฟังด้วยคำสำหรับทักว่า "ภิกษุทั้งหลาย" ครั้นภิกษุทั้งหลายทูลขานว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ" ดังนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเนื้อความอันเป็นอุทเทส คือหัวข้อแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย *หนทางนี้เป็นหนทางเครื่องไปทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความร่ำไรรำพัน เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันสัตว์พึงรู้ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ สติปัฏฐานทั้งสี่* สติปัฏฐานทั้งสี่คืออะไร เล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้

๑. "เป็นผู้มีปกติเห็นกายส่วนย่อย ในกายส่วนรวมอยู่" เธอมีความเพียรเครื่องเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. "เป็นผู้มีปกติเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่" เธอมีความเพียร เครื่องเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. "เป็นผู้มีปกติเห็นจิตในจิตอยู่" เธอมีความเพียรเครื่องเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เรียกว่า จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน

๔. "เป็นผู้มีปกติเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่" เธอมีความเพียรเครื่องเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จบอุเทศคือหัวข้อ ต่อไปนี้เป็นนิทเทส

คือคำอธิบายของอุทเทส

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายอยู่นั้นเป็นอย่างไรเล่า ?

ข้อ ๑. ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในศาสนานี้ ไปแล้วสู่ป่า หรือโคนต้นไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม ย่อมนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า "เธอผู้มีสตินั่นเทียว หายใจออก มีสติหายใจเข้า"

๑. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

๒. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

๓. เธอศึกษาคือทำการสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง แล้วหายใจออก เธอย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้าฯ

๔. เธอย่อมศึกษาว่า เราทำกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าออก) ให้สงบอยู่ จักหายใจออก เราทำกายสังขารให้สงบอยู่ จักหายใจเข้าฯ ภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนนายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเราชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงสั้น ฉันใดก็ฉันนั้น ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เธอย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงหายใจออก หายใจเข้า เราทำกายสังขารให้สงบอยู่จักหายใจออก หายใจเข้า

ด้วยอาการอย่างกล่าวมานี้ ที่ภิกษุผู้มีปกติพิจารณาเห็นกาย-ในกายอันเป็นภายใน (คือของตน) บ้าง ในกาย-อันเป็นภายนอก (คือของผู้อื่น) บ้าง ในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม อันเป็นเหตุให้เกิดขึ้นในกายนี้บ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไป-ในกายนี้บ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไป - ในกายนี้บ้าง ก็แหละ สติ คือความระลึกว่า "กายมีอยู่" ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ เธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ ภิกษุทั้งหลาย แม้นี้ก็ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ประการหนึ่ง

ข้อ ๒. ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก

๑. ภิกษุ เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า "เราเดินอยู่"

๒. เมื่อยืน ย่อมรู้ชัดว่า "เรายืนอยู่"

๓. เมื่อนั่ง ย่อมรู้ชัดว่า "เรานั่งอยู่"

๔. เมื่อนอน ย่อมรู้ชัดว่า "เรานอนอยู่"

"เธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ย่อมรู้ทั่วถึงกายนั้น ด้วยอาการอย่างนั้น ๆ"

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้างฯลฯ

ข้อ ๓. ภิกขุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก

๑. ภิกขุย่อมเป็นผู้ปกติทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับข้างหลัง

๒. เป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการดูแล ในการเหลียวดู

๓. เป็นผู้ปกติทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการคู้ ในการเหยียด (อวัยวะ)

๔. เป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการทรงสังฆาฏิ บาตร จีวร

๕. เป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

๖. เป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ฯลฯ

๗. เป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการไป การหยุด การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ฯลฯ

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณา เห็นกายในกายอันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลายแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ข้อ ๔. ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้แล จากพื้นเท้าขึ้นไปสู่เบื้องบน จากปลายผมลงมาในเบื้องต่ำ อันมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า : "ในกายนี้มีผมทั้งหลาย ขนทั้งหลาย เล็บทั้งหลาย ฟันทั้งหลาย หนัง เนื้อ เอ็นทั้งหลาย กระดูกทั้งหลาย เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ สายรัดไส้ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดังนี้"

ภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนไถ้ (ถุงชนิดหนึ่งที่มีปากรูดได้สองข้าง ไม่นิยมว่าข้างไหน) มีปากสองข้าง เต็มไปด้วยธัญญชาติมีอย่างต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก้ไถ้นั้นออกแล้ว พิจารณาเห็นได้ว่า พวกนี้ข้าวสาลี พวกนี้ข้าวเปลือก พวกนี้ถั่วเขียว พวกนี้ถั่วราชมาส พวกนี้งา พวกนี้ข้าวสาร ภิกษุทั้งหลาย ฉันใดก็ฉันนั้น ภิกษุพิจารณากายนี้แล จากพื้นเท้าขึ้นไปในเบื้องบน จากปลายผมลงมาในเบื้องต่ำ มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ว่า : ในกายนี้มีผมทั้งหลาย ขนทั้งหลาย เล็บทั้งหลาย ฯลฯ น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดังนี้

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลายแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ข้อ ๕. ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก "ภิกษุย่อมพิจารณากายอันตั้งอยู่ ดำรงอยู่ตามปกตินี้ โดยความเป็นธาตุว่า: ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดังนี้" ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งออกเป็นส่วน ๆ ที่หนทางสี่แยก ภิกษุทั้งหลาย ฉันใดก็ฉันนั้น ที่ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายอันตั้งอยู่ดำรงอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดังนี้

ด้วยอาการอย่างนี้แล ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลายแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ข้อ ๖. ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก

๑. "ภิกษุพึงเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่ทิ้งศพ ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง ตายแล้วสองวันบ้าง ตายแล้วสามวันบ้าง กำลังขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีหนองไหลน่าเกลียดฉันใด เธอพึงน้อมเข้าไปเปรียบกับกายนี้ฉันนั้นว่า แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ มีภาวะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ดังนี้ ฯ" ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกาย อันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่า ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก

๒. "ภิกษุพึงเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นที่ทิ้งศพ อันฝูงกาบ้างเจาะกินอยู่ อันฝูงนกตะกรุมบ้างจิกกินอยู่ อันฝูงแร้งบ้างเจาะกิน

อยู่ อันฝูงสุนัขบ้างกัดกินอยู่ อันฝูงสุนัขจิ้งจอกบ้างกัดกินอยู่ อันหมู่หนอนต่างชนิดบ้างบ่อนกินอยู่ ฉันใด เธอก็พึงน้อมเข้าไปเปรียบกับกายนี้ ฉันนั้น ว่า : แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ มีภาวะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ฯ" ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกาย อันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ ภิกขุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่า ภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ภิกขุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก

๓. "ภิกขุพึงเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นที่ทิ้งศพเป็นร่างกระดูก มีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นเป็นเครื่องรึงรัดฉันใด เธอพึงน้อมเข้าไปเปรียบกับกายนี้ฉันนั้นว่า : แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ มีภาวะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ฯ" ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกาย อันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่าภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ภิกขุทั้งหลายอย่างอื่นยังมีอีก

๔. "ภิกขุ พึงเห็น ซากศพ ที่เขาทิ้งไว้ ในป่าช้า เป็นที่ ทิ้งศพเป็นร่างกระดูกปราศจากเนื้อ แต่ยังมีน้ำเลือดเปื้อนอยู่ ยังมีเอ็นเป็นเครื่องรึงรัด ฉันใด เธอพึงน้อมเข้าไปเปรียบกับกายนี้ ฉันนั้นว่า : แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ มีภาวะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ฯ" ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกาย

ในกาย อันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่า ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลายอย่างอื่นยังมีอีก

๕. "ภิกษุพึงเห็นซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นที่ทิ้งศพ เป็นร่างกระดูกปราศจากเนื้อและเลือด แต่ยังมีเอ็นรึงรัด ฉันใด เธอพึงน้อมเข้าไปเปรียบกับกายนี้ ฉันนั้นว่า : แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ ฯ มีภาวะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ฯ" ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกาย อันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่า ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลายอย่างอื่นยังมีอีก

๖. "ภิกษุพึงเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นที่ทิ้งศพเป็นร่างกระดูก ไม่มีเอ็นรึงรัด กระจัดกระจายไปในทิศต่าง ๆ กระดูกมือไปทาง กระดูกเท้าไปทาง กระดูกแข้งไปทาง กระดูกขาไปทาง กระดูกสะเอวไปทาง กระดูกหลังไปทาง กระดูกข้อสันหลังไปทาง กระดูกซี่โครงไปทาง กระดูกหน้าอกไปทาง กระดูกไหล่ไปทาง กระดูกแขนไปทาง กระดูกคอไปทาง กระดูกคางไปทาง กระดูกฟันไปทาง กระโหลกศีรษะไปทาง ฉันใด เธอพึงน้อมเข้าไปเปรียบกับกายนี้ฉันนั้นว่า : แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้" ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกาย อันเป็นภายในบ้าง ใน

กายอันเป็นภายนอกบ้าง แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่า ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก

๗. ภิกษุพึงเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นที่ทิ้งศพ เป็นชิ้นกระดูกทั้งหลายมีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์ ฉันใด เธอพึงน้อมเข้าไปเปรียบกับกายนี้ฉันนั้นว่า แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ ๆ มีภาวะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ๆ" ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกาย อันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่า ภิกษุ เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก

๘. "ภิกษุพึงเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นที่ทิ้งศพ เป็นกระดูกทั้งหลายเป็นกองเรียงรายแล้ว มีในภายนอกเกินปีหนึ่งไปแล้ว ฉันใด เธอพึงน้อมเข้าไปเปรียบกับกายนี้ ฉันนั้นว่า แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ มีภาวะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้" ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ฯลฯ

ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่าภิกษุ เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก

๙. "ภิกษุพึงเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นที่ทิ้งศพเป็นกระดูกทั้งหลาย เปื่อยเป็นผงละเอียด ฉันใด เธอพึงน้อมเข้าไปเปรียบ

เทียบกับกายนี้ ฉันนั้นว่า : แม้กายนี้แล ก็มีธรรมดาเป็นอย่างนี้ มีภาวะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้"

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ในกายอันเป็นภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม อันเป็นเหตุให้เกิดขึ้นในกายนี้บ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในกายนี้บ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้น และเสื่อมไปในกายนี้บ้าง ก็แหละสติ คือ ความระลึกว่า "กายมีอยู่" ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่า ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อีกประการหนึ่ง

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นเวทนาทั้งหลายอยู่นั้น เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้

๑. เมื่อเสวยเวทนา อันเป็นสุขก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยเวทนาอันเป็นสุข"

๒. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์"

๓. เมื่อเสวยเวทนา อันไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยเวทนาอันไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข"

๔. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นสุขเจืออามิสก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยสุขเวทนาเจืออามิส"

๕. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นสุขไม่เจืออามิสก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยสุขเวทนาอันไม่เจืออามิส"

๖. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์เจืออามิสก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยทุกข์เวทนาเจืออามิส"

๗. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ไม่เจืออามิสก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยทุกข์เวทนาอันไม่เจืออามิส"

๘. เมื่อเสวยเวทนาอันไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข อันเจืออามิสก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาเจืออามิส"

๙. เมื่อเสวยเวทนาอันไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข อันไม่เจืออามิสก็ตาม ย่อมรู้ชัดว่า "เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่เจืออามิส"

ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อันเป็นภายในบ้าง ในเวทนาทั้งหลาย อันเป็นภายนอกบ้าง ในเวทนาทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุให้เกิดขึ้นในเวทนาบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในเวทนาบ้าง เห็นทั้งธรรมอันเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ก็แหละสติคือความระลึกว่า "เวทนามีอยู่" ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ ภิกขุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณา เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่นั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้

๑. รู้จักจิตอันมีราคะก็ตาม ว่า "จิตมีราคะ"

๒. รู้จักจิตอันปราศจากราคะก็ตาม ว่า "จิตปราศจากราคะ"

๓. รู้จักจิตอันมีโทสะก็ตาม ว่า "จิตมีโทสะ"

๔. รู้จักจิตอันปราศจากโทสะก็ตาม ว่า "จิตปราศจากโทสะ"

๕. รู้จักจิตอันมีโมหะก็ตาม ว่า "จิตมีโมหะ"

๖. รู้จักจิตอันปราศจากโมหะก็ตาม ว่า "จิตปราศจากโมหะ"

๗. รู้จักจิตอันหดหู่ก็ตาม ว่า "จิตหดหู่"

๘. รู้จักจิตอันฟุ้งซ่านก็ตาม ว่า "จิตฟุ้งซ่าน"

๙. รู้จักจิตอันถึงความเป็นจิตใหญ่ก็ตาม ว่า "จิตถึงแล้วซึ่งความเป็นจิตใหญ่"

๑๐. รู้จักจิตอันไม่ถึงความเป็นจิตใหญ่ก็ตาม ว่า "จิตไม่ถึงความเป็นจิตใหญ่"

๑๑. รู้จักจิตอันยังมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็ตาม ว่า "จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า"

๑๒. รู้จักจิตอันไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็ตาม ว่า "จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า"

๑๓. รู้จักจิตอันตั้งมั่นก็ตาม ว่า "จิตตั้งมั่น"

๑๔. รู้จักจิตอันไม่ตั้งมั่นก็ตาม ว่า "จิตไม่ตั้งมั่น"

๑๕. รู้จักจิตอันพ้นพิเศษแล้วก็ตาม ว่า "จิตพ้นพิเศษแล้ว"

๑๖. รู้จักจิตอันไม่พ้นพิเศษก็ตาม ว่า "จิตยังไม่พ้นพิเศษ"

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกขุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอันเป็นภายในบ้าง ในจิตอันเป็นภายนอกบ้าง ในจิตทั้งภายในภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุให้เกิดขึ้นในจิตบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในจิตบ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในจิตบ้าง ก็แหละสติคือความระลึกว่า "จิตมีอยู่" ดั่งนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ ภิกขุทั้งหลายอย่างนี้แลชื่อว่า ภิกขุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่.

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่นั้นเป็นอย่างไรเล่า ?

ข้อ ๑. ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในศาสนานี้เป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ *นิวรณ์ ๕ อย่าง* ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายนั้นเป็นอย่างไรเล่า ?

๑. ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในศาสนานี้ ย่อมรู้แจ้งชัด*กามฉันทะ* อันมีอยู่ในจิตก็ตาม ว่า "กามฉันทะภายในจิตของเรามีอยู่" ก็แหละการบังเกิดแห่งกามฉันทะที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การละกามฉันทะที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วยการไม่บังเกิดขึ้นอีกต่อไป

แห่งกามฉันทะที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร ? เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกต่อไปนั้นด้วย

๒. เธอย่อมรู้แจ้งชัด *พยาบาท* อันมีอยู่ภายในจิตก็ตาม ว่า "พยาบาทภายในจิตของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดพยาบาทอันไม่มีอยู่ภายในจิตก็ตาม ว่า "พยาบาทภายในจิตของเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การละพยาบาทที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดขึ้นอีกต่อไปแห่งพยาบาทที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกต่อไปนั้นด้วย

๓. เธอย่อมรู้แจ้งชัด *ถีนะมิทธะ* (ความหดเหี่ยวและมึนชาแห่งจิต) อันมีอยู่ภายในจิตก็ตาม ว่า "ถีนะมิทธะภายในจิตของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดถีนะมิทธะอันไม่มีอยู่ภายในจิตก็ตาม ว่า "ถีนะมิทธะ ภายในจิตของเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งถีนะมิทธะ ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การละถีนะมิทธะที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดอีกต่อไปแห่งถีนะมิทธะที่ละได้แล้วย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เรารู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกต่อไปนั้นด้วย

๔. เธอย่อมรู้แจ้งชัด *อุทธัจจะกุกกุจจะ* (ความฟุ้งซ่านและรำคาญ) อันมีอยู่ภายในจิตก็ตาม ว่า "อุทธัจจะกุกกุจจะภายในจิตของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดอุทธัจจะกุจจะ อันไม่มีอยู่ภายในจิตก็ตาม ว่า "อุทธัจจะ-กุกกุจจะภายในจิตของเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งอุทธัจจะกุกกุจจะที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร ? เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้น

ด้วย การละอุทธัจจะกุกกุจจะที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดขึ้นอีกต่อไปแห่งอุทธัจจะ-กุกกุจจะที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกต่อไปนั้นด้วย

๕. เธอย่อมรู้แจ้งชัด *วิจิกิจฉา* (ความลังเลสงสัย) อันมีอยู่ภายในจิตก็ตามว่า "วิจิกิจฉาภายในจิตของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดวิจิกิจฉาอันไม่มีอยู่ภายในจิตก็ตาม ว่า "วิจิกิจฉาภายในจิตของเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่บังเกิดย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การละวิจิกิจฉาที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดขึ้นอีกต่อไปแห่งวิจิกิจฉาที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกต่อไปนั้นด้วย

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายในบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายนอกบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นทั้งภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุให้เกิดขึ้นในธรรมบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในธรรมบ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในธรรมบ้างก็แหละสติ (คือความระลึก) ว่า "ธรรมมีอยู่" ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไรในโลกนี้ ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ อย่างอยู่

ข้อ ๒. ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ *อุปาทานขันธ์* ๕ อย่าง ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ ๕ อย่างนั้น เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ย่อมพิจารณาเห็นว่า

๑. *รูป* เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความสลายของรูปเป็นอย่างนี้

๒. *เวทนา* เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดเวทนาเป็นอย่างนี้ ความสลายแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

๓. *สัญญา* เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความสลายแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้

๔. *สังขาร* ทั้งหลายเป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดแห่งสังขารทั้งหลายเป็นอย่างนี้ ความสลายแห่งสังขารทั้งหลายเป็นอย่างนี้

๕. *วิญญาณ* เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความสลายแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ดังนี้

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายในบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายนอกบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นทั้งภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุให้เกิดขึ้นในธรรมบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในธรรมบ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็แหละสติ (คือความระลึก) ว่า "ธรรมมีอยู่" ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิ

อาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ฯ ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ์ทั้งห้าอยู่ ๆ

ข้อ ๓. ภิกษุทั้งหลาย อย่าอื่นยังมีอีก ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ *อายตนะภายในและภายนอก* ๖ อย่าง ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อย่างนั้นเป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลายภิกษุในศาสนานี้

๑. รู้แจ้งชัดซึ่ง *ตา* ด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง*รูป*ทั้งหลายด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *สัญโยชน์* (คือกิเลสเป็นเครื่องผูก) อันอาศัยตาและรูปทั้งสองอย่างแล้วบังเกิดขึ้นด้วยการบังเกิดแห่งสัญโยชน์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย และการสัญโยชน์ที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละเมิดนั้นด้วย การไม่บังเกิดอีกต่อไปแห่งสัญโยชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดนั้นด้วย

๒. รู้แจ้งชัดซึ่ง *หู* นั้นด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *เสียง* ทั้งหลายด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง*สัญโยชน์*อันอาศัยหูและเสียง ทั้งสองอย่างแล้วบังเกิดขึ้นด้วย การบังเกิดแห่งสัญโยชน์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การละสัญโยชน์ที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดขึ้นอีกต่อไปแห่งสัญโยชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดนั้นด้วย

๓. รู้แจ้งชัดซึ่ง *จมูก* ด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *กลิ่น* ทั้งหลายด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *สัญโยชน์* อันอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองอย่างแล้วบังเกิดขึ้นด้วย การบังเกิดแห่งสัญโยชน์ที่ยังไม่บังเกิดย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การละสัญโยชน์ที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดอีกต่อไปแห่งสัญโยชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกนั้นด้วย

๔. รู้แจ้งชัดซึ่ง *ลิ้น* ด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *รส* ทั้งหลายด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *สัญโยชน์* อันอาศัยลิ้นและรสทั้งสองอย่างแล้วบังเกิดขึ้นด้วย การบังเกิดแห่งสัญโยชน์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การละสัญโยชน์ที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดอีกต่อไปแห่งสัญโยชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกนั้นด้วย

๕. รู้แจ้งชัดซึ่ง *กาย* ด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *สัมผัส* ทั้งหลายด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *สัญโยชน์* อันอาศัยกายและสัมผัสทั้งสองอย่างแล้วจึงบังเกิดขึ้นด้วย การบังเกิดแห่งสัญโยชน์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การละสัญโยชน์ที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดอีกต่อไปแห่งสัญโยชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกนั้นด้วย

๖. รู้แจ้งชัดซึ่ง *ใจ* ด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *ธรรม* ทั้งหลายด้วย รู้แจ้งชัดซึ่ง *สัญโยชน์* อันอาศัยใจและธรรมทั้งสองอย่างนั้นแล้ว จึงบังเกิดขึ้นด้วย การบังเกิดแห่งสัญโยชน์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดนั้นด้วย การละสัญโยชน์ที่บังเกิดแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการละนั้นด้วย การไม่บังเกิดอีกต่อไปแห่งสัญโยชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดอีกต่อไปนั้นด้วย

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายอันเป็นภายในบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายนอกบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นทั้งภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุให้เกิดขึ้นในธรรมบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในธรรมบ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็แหละสติ (คือความระลึก) ว่า "ธรรมมีอยู่" ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ ฯ ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายในภายนอก ๖ อย่างอยู่ ฯ

ข้อ ๔. ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ *โพชฌงค์* ๗ อย่าง ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อย่างนั้นเป็นอย่างไรเล่า ฯ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้

๑. ย่อมรู้แจ้งชัด *สติสัมโพชฌงค์* (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ได้แก่สติ) อันมีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "สติสัมโพชฌงค์ในภายในของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดสติสัมโพชฌงค์ อันไม่มีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "สติสัมโพชฌงค์ในภายในของเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่บังเกิดย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไรเธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่บังเกิดแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการเจริญบริบูรณ์นั้นด้วย

๒. ย่อมรู้แจ้ง *ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์* (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ ได้แก่ การเลือกเฟ้นธรรม) อันมีอยู่ภายในตนก็ตามว่า "ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ในภายในของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์อันไม่มีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ในภายในของเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่บังเกิดย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการไม่บังเกิดนั้นด้วย การเจริญบริบูรณ์แห่งธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่บังเกิดแล้วย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการเจริญบริบูรณ์นั้นด้วย

๓. ย่อมรู้แจ้งชัด *วิริยสัมโพชฌงค์* (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ได้แก่ ความเพียร) อันมีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "วิริยสัมโพชฌงค์ในภายในของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดวิริยสัมโพชฌงค์ อันไม่มีอยู่ในภายในตนก็ตาม ว่า "วิริยสัมโพชฌงค์ในภายในของเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การเจริญบริบูรณ์แห่ง วิริยสัมโพชฌงค์ที่บังเกิดแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการเจริญบริบูรณ์นั้นด้วย

๔. ย่อมรู้แจ้งชัด *ปีติสัมโพชฌงค์* (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ได้แก่ปีติ) อันมีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "ปีติสัมโพชฌงค์ในภายในของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดปีติสัมโพชฌงค์ อันไม่มีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "ปีติสัมโพชฌงค์ในภายในแห่งเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งปีติสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่บังเกิดแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการเจริญบริบูรณ์นั้นด้วย

๕. ย่อมรู้แจ้งชัด *ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์* (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ได้แก่ความสงบ) อันมีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ในภายในของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันไม่มีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ในภายในของเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการเจริญบริบูรณ์นั้นด้วย

๖. ย่อมรู้แจ้งชัด *สมาธิสัมโพชฌงค์* (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ ได้แก่ สมาธิ) อันมีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "สมาธิสัมโพชฌงค์ในภายในของเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดสมาธิสัมโพชฌงค์อันไม่มีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "สมาธิสัมโพชฌงค์ในภายในแห่งเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่บังเกิดแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการเจริญบริบูรณ์นั้นด้วย

๗. ย่อมรู้แจ้งชัด *อุเบกขาสัมโพชฌงค์* (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ได้แก่ ความวางเฉย) อันมีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในภายในแห่งเรามีอยู่" รู้แจ้งชัดอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันไม่มีอยู่ภายในตนก็ตาม ว่า "อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในภายในแห่งเราไม่มีอยู่" และการบังเกิดแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่บังเกิด ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอแจ้งชัดซึ่งการบังเกิดนั้นด้วย การเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่บังเกิดแล้ว ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างไร เธอรู้แจ้งชัดซึ่งการเจริญบริบูรณ์นั้นด้วย

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายในบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายนอกบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นทั้งภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุให้เกิดขึ้นในธรรมบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในธรรมบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็แหละสติ (คือความระลึก) ว่า "ธรรมมีอยู่" ดังนี้ ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ ฯ ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อย่างอยู่ ฯ

ข้อ ๕. ภิกษุทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอีก ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ *อริยสัจ ๔ อย่าง* ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อย่างอยู่นั้นเป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ย่อมรู้แจ้งชัดตามเป็นจริงว่า "นี้คือทุกข์" ย่อมรู้แจ้งชัดตามเป็นจริงว่า "นี้คือเหตุให้เกิดทุกข์" ย่อม

รู้แจ้งชัดตามเป็นจริงว่า "นี้คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์" ย่อมรู้แจ้งชัดตามเป็นจริงว่า "นี้คือหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์"

๑. ภิกขุทั้งหลาย ก็ *อริยสัจคือทุกข์* นั้นเป็นอย่างไรเล่า ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกกาย ความทุกข์ใจ ความคับใจ ก็เป็นทุกข์ ความระคนด้วยสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ความพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความที่ตนปรารถนาแล้วไม่ได้สิ่งนั้นสมหวัง ก็เป็นทุกข์ โดยย่อ ๆ ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ภิกขุทั้งหลาย

๑. "ความเกิด" เป็นอย่างไรเล่า ภิกขุทั้งหลาย การเกิด การดำเนิน การก้าวลง (สู่ครรภ์) การบังเกิด การบังเกิดโดยยิ่ง ภาวะแห่งความปรากฏของขันธ์ทั้งหลาย การที่สัตว์ได้อายตนะทั้งหลาย ในจำพวกสัตว์นั้น ๆ ของสัตว์เหล่านั้น ๆ นี้เราเรียกว่าความเกิด ฯ

๒. ภิกขุทั้งหลาย "ความแก่" เป็นอย่างไรเล่า ภิกขุทั้งหลาย ความแก่ ภาวะแห่งความแก่ ภาวะที่สัตว์มีฟันหลุด ภาวะที่สัตว์มีผมหงอก ภาวะที่สัตว์มีหนังเหี่ยว ความสิ้นไปแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ทั้งหลายในจำพวกสัตว์นั้น ๆ ของสัตว์เหล่านั้น ๆ นี้เราเรียกว่าความแก่ ฯลฯ

๓. ภิกขุทั้งหลาย "ความตาย" เป็นอย่างไรเล่า ภิกขุทั้งหลาย การเคลื่อน (จุติ) ภาวะแห่งการเคลื่อน การแตก การหายไป การวางชีพ การตาย การทำกาละ การแตกแห่งขันธ์ทั้งหลาย การทอดทิ้งร่าง การเข้าไปตัดซึ่งอินทรีย์คือชีวิต จากจำพวกสัตว์นั้น ๆ ของสัตว์เหล่านั้น ๆ นี้เราเรียกว่าความตาย ฯ

๔. ภิกษุทั้งหลาย "ความโศก" เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย ความโศก การโศก ภาวะแห่งการโศก ความโศกในภายใน ความโศกทั่วในภายใน ของบุคคลผู้ประกอบแล้วด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง หรือของบุคคลผู้อันความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว นี้เรียกว่าความโศก ฯ

๕. ภิกษุทั้งหลาย "ความร่ำไรรำพัน" เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย ความคร่ำครวญ ความร่ำไรรำพัน การคร่ำครวญ การร่ำไรรำพัน ภาวะแห่งผู้คร่ำครวญ ภาวะแห่งผู้ร่ำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง หรือของบุคคลผู้อันความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้วนี้เราเรียกว่า ความร่ำไรรำพันฯ

๖. ภิกษุทั้งหลาย "ความทุกข์กาย" เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย การทนได้ยากที่เป็นไปทางกาย การไม่ดี (คือไม่สบายเป็นปรกติ) ที่เป็นไปทางกาย การทนยากที่เกิดแต่ความกระทบทางกายความรู้สึกที่ไม่ดีที่เกิดแต่ความกระทบทางกายใด ๆ นี้เราเรียกว่าความทุกข์กาย ฯ

๗. ภิกษุทั้งหลาย "ความทุกข์ใจ" เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย การทนยากที่เป็นไปทางใจ การไม่ดี (คือไม่สบายเป็นปรกติ) ที่เป็นไปทางใจ การทนยากที่เกิดแต่ความกระทบทางใจ ความรู้สึกที่ไม่ดีอันเกิดแต่ความกระทบทางใจใด ๆ นี้เราเรียกว่าความทุกข์ใจฯ

๘. ภิกษุทั้งหลาย "ความคับใจ" เป็นอย่างไรเล่า ความกลุ้มใจ ความคับใจ ภาวะแห่งผู้กลุ้มใจ ภาวะแห่งผู้คับใจ ของบุคคลผู้ประกอบแล้วด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง หรือของบุคคลผู้อันทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว นี้เราเรียกว่า ความคับใจฯ

๙. ภิกษุทั้งหลาย "ความระคนด้วยสิ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์" เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย ในโลกนี้อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เหล่านั้น อันเป็นที่ไม่ปรารถนา ไม่รักใคร่ ไม่พอใจแก่ผู้ใด หรือว่าชนเหล่าใดเป็นผู้ไม่หวังประโยชน์ ไม่หวังความเกื้อกูล ไม่หวังความผาสุก ไม่หวังความเษมจากเครื่องผูกรัด ต่อเขา การที่ไปด้วยกัน การมาด้วยกัน การหยุดอยู่ร่วมกัน ความปะปนกันกับด้วยอารมณ์หรือบุคคลเหล่านั้น นี้เราเรียกว่า ความระคนด้วยสิ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ฯ

๑๐. ภิกษุทั้งหลาย "ความพรากจากสิ่งที่รัก" เป็นทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลายในโลกนี้ อารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เหล่านั้น อันเป็นที่ปรารถนา ที่รักใคร่ ที่พอใจของผู้ใด หรือว่าชนเหล่าใดเป็นผู้หวังประโยชน์ หวังความเกื้อกูล หวังความผาสุก หวังความเษมจากเครื่องผูกรัดต่อเขา คือ มารดา บิดา พี่น้องชาย พี่น้องหญิง มิตร อมาตย์ ญาติสายโลหิตก็ตาม การที่ไม่ได้ไปร่วม การที่ไม่ได้มาร่วม การที่ไม่ได้หยุดอยู่ร่วม ไม่ได้ปะปนกับด้วยอารมณ์หรือบุคคลเหล่านั้น นี้เราเรียกว่า ความพรากจากสิ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์ ฯ

๑๑. ภิกษุทั้งหลาย "ความที่สัตว์ปรารถนาแล้วไม่ได้สิ่งนั้นสมหวัง" เป็นทุกข์เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า "โอหนอ ขอเราไม่พึงเป็นผู้มีความเกิดเป็นธรรมดาและความเกิดไม่พึงมาถึงเราทั้งหลายหนอ" ก็ข้อนี้ไม่ใช่สัตว์จะบรรลุได้ด้วยความปรารถนา (ไม่ใช่ได้ด้วยความปรารถนา คือต้องได้ด้วยมรรคภาวนา) แม้นี้ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นเป็น

ทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า "โอหนอ ขอเราไม่พึงเป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา และความแก่ไม่พึงมาถึงเราทั้งหลายหนอ" ก็ข้อนี้ไม่ใช่สัตว์จะบรรลุได้ด้วยความปรารถนา แม้นี้ ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา...... มีความตายเป็นธรรมดา......มีความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับใจ เป็นธรรมดา......ก็ข้อนี้ไม่ใช่สัตว์จะบรรลุได้ด้วยความปรารถนา แม้นี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดแล้ว ไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์

๑๒. ภิกษุทั้งหลาย โดยย่อ ๆ "ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือทั้ง ๕ เป็นทุกข์" เป็นอย่างไรเล่า นี้คือ ขันธ์เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้แก่รูป ขันธ์เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้แก่เวทนา ขันธ์เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้แก่สัญญา ขันธ์เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้แก่สังขาร ขันธ์เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้แก่วิญญาณ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้ เราเรียกว่าโดยย่อ ๆ ขันธ์เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือเป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่าอริยสัจคือทุกข์

ข้อ ๒. ภิกษุทั้งหลาย ก็ *อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์* นั้นเป็นอย่างไรเล่า *ตัณหา* อันใดนี้ ทำความเกิดใหม่เป็นปรกติเป็นไปกับด้วยความกำหนัดเพราะความเพลิน มักเพลินยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ นี้คือ "กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา"

ภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งมั่น ย่อมตั้งในที่ไหน สิ่งใดในโลกมีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็น

เป็นที่ยินดี ตัณหานั้น เมื่อเกิดย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อตั้งมั่นย่อมตั้งในที่นั้น ก็อะไรเล่ามีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก

๑. "ตา...หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจ..." (แต่ละอย่างทุกอย่าง)...มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นั้นเมื่อจะตั้งมั่น ย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

๒. "รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ, ธรรมารมณ์" (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะตั้งมั่น ย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

๓. "ความรู้แจ้งทางตา... ความรู้แจ้งทางหู... ความรู้แจ้งทางจมูก...ความรู้แจ้งทางลิ้น... ความรู้แจ้งทางกาย...ความรู้แจ้งทางใจ..." (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะตั้งมั่นย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

๔. "การกระทบทางตา...การกระทบทางหู... การกระทบทางจมูก...การกระทบทางลิ้น...การกระทบทางกาย...การกระทบทางใจ..." (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะตั้งมั่นย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

๕. "ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางตา... ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางหู...ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางจมูก... ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางลิ้น...ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางกาย...ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางใจ..." (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะตั้งมั่นย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

๖. "ความจำหมายในรูป—ความจำหมายในเสียง—ความจำหมายในกลิ่น— ความจำหมายในรส— ความจำหมายในโผฏฐัพพะ—ความจำหมายในธรรมารมณ์" (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็นที่น่ายินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะตั้งมั่นย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

๗. "ความนึกถึงรูป— ความนึกถึงเสียง— ความนึกถึงกลิ่น— ความนึกถึงรส— ความนึกถึงโผฏฐัพพะ— ความนึกถึงธรรมารมณ์" (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นั้น เมื่อจะตั้งมั่น ย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

๘. "ความอยากในรูป—ความอยากในเสียง—ความอยากในกลิ่น— ความอยากในรส— ความอยากในโผฏฐัพพะ— ความอยากในธรรมารมณ์—" (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นั้น

๙. "ความตริหารูป—ความตริหาเสียง—ความตริหากลิ่น—ความตริหารส—ความตริหาโผฏฐัพพะ— ความตริหาธรรมารมณ์—" (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะตั้งมั่น ย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

๑๐. "ความใตร่ตรองต่อรูป (ที่ตริหาได้แล้ว)—ความใตร่ตรองต่อเสียง— ความใตร่ตรองต่อกลิ่น— ความใตร่ตรองต่อรส— ความใตร่ตรองต่อโผฏฐัพพะ—ความใตร่ตรองต่อธรรมารมณ์—" (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะตั้งมั่น ย่อมตั้งมั่นในที่นั้น

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่าอริยสัจ คือเหตุให้เกิดทุกข์

ข้อ ๓. ภิกษุทั้งหลาย ก็ *อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์* เป็นอย่างไรเล่า คือความคลายคืนโดยไม่มีเหลือและความดับไม่เหลือ ความละวาง ความสละคืน ความผ่านพ้น ความไม่อาลัยซึ่งตัณหานั้นนั่นเทียว

ภิกษุทั้งหลาย "ก็ตัณหานี้เมื่อบุคคลจะละได้ ย่อมละได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่ไหน สิ่งใดมีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อบุคคลจะละได้ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับย่อมดับในที่นั้น" ก็อะไรเล่า มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดี ในโลก

๑. ตา---หู---จมูก---ลิ้น---กาย---ใจ--- (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับย่อมดับได้ในที่นั้น

๒. รูป---เสียง--- กลิ่น--- รส--- โผฏฐัพพะ--- ธรรมารมณ์--- (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รักมีสภาวะที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นั้น

๓. ความรู้แจ้งทางตา---ความรู้แจ้งทางหู---ความแจ้งทางจมูก---ความรู้แจ้งทางลิ้น--- ความรู้แจ้งทางกาย--- ความรู้แจ้งทางใจ--- (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นั้น

๔. การกระทบทางตา---การกระทบทางหู---การกระทบทางจมูก---การกระทบทางลิ้น---การกระทบทางกาย---การกระทบทางใจ--- (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นั้น

๕. ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางตา... ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางหู...ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางจมูก...ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางลิ้น...ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางกาย...ความรู้สึกเกิดแต่การกระทบทางใจ (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นั้น

๖. ความจำหมายในรูป...ความจำหมายในเสียง......ความจำหมายในกลิ่น...ความจำหมายในรส...ความจำหมายในโผฏฐัพพะ...ความจำหมายในธรรมารมณ์... (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับย่อมดับได้ในที่นั้น

๗. ความนึกถึงรูป...ความนึกถึงเสียง...ความนึกถึงกลิ่น...ความนึกถึงรส...ความนึกถึงโผฏฐัพพะ...ความนึกถึงธรรมารมณ์... (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นั้น

๘. ความอยากในรูป...ความอยากในเสียง......ความอยากในกลิ่น...ความอยากในรส...ความอยากในโผฏฐัพพะ...ความอยากในธรรมารมณ์... (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับย่อมดับได้ในที่นั้น

๙. ความตริหารูป...ความตริหาเสียง...ความตริหากลิ่น...ความตริหารส...ความตริหาโผฏฐัพพะ...ความตริหาธรรมารมณ์... (แต่ละอย่าง

ทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับย่อมดับได้ในที่นั้น

๑๐. ความไตร่ตรองต่อรูป (ที่ตริหาได้แล้ว)...ความไตร่ตรองต่อเสียง...ความไตร่ตรองต่อกลิ่น...ความไตร่ตรองต่อรส...ความไตร่ตรองต่อโผฏฐัพพะ...ความไตร่ตรองต่อธรรมารมณ์... (แต่ละอย่างทุกอย่าง) มีสภาวะเป็นที่รัก มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตัณหานี้เมื่อจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นั้น

ภิกขุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า อริยสัจ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

๔. ภิกขุทั้งหลาย ก็*อริยสัจคือหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์* **เป็นอย่างไรเล่า คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปดอันประเสริฐนี้เอง องค์ แปด คือ ความเห็นชอบ ดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีวะชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ**

๑. ภิกขุทั้งหลาย *ความเห็นชอบ*เป็นอย่างไร ภิกขุทั้งหลาย "ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในการดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์" อันใด นี้เราเรียกว่าความเห็นชอบ

๒. ภิกขุทั้งหลาย *ความดำริชอบ*เป็นอย่างไร ภิกขุทั้งหลาย "ความดำริในการออก (จากกาม) ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน" นี้เราเรียกว่าความดำริชอบ

๓. ภิกขุทั้งหลาย *วาจาชอบ*เป็นอย่างไร ภิกขุทั้งหลาย "การเว้นจากพูดเท็จ การเว้นจากพูดยุให้แตก การเว้นจากพูดหยาบ การเว้นจากพูดเพ้อเจ้อ" นี้เราเรียกว่าวาจาชอบ

๔. ภิกขุทั้งหลาย *การงานชอบ*เป็นอย่างไร ภิกขุทั้งหลาย "การเว้นจากฆ่าสัตว์ การเว้นจากลักทรัพย์ การเว้นจากประพฤติผิดในกาม" นี้เราเรียกว่าการงานชอบ

๕. ภิกขุทั้งหลาย *อาชีวะชอบ*เป็นอย่างไร ภิกขุทั้งหลาย อริยสาวกในศาสนานี้ ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ นี้เราเรียกว่า อาชีวะชอบ

๖. ภิกขุทั้งหลาย *ความเพียรชอบ*เป็นอย่างไร ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในศาสนานี้ ย่อมปลูกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภเพียร ย่อมประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความไม่บังเกิดขึ้นแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย อันลามกที่ยังไม่เคยบังเกิด ย่อมปลูกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภเพียร ย่อมประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการละเสียซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมปลูกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภเพียร ย่อมประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการบังเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เคยบังเกิด ย่อมปลูกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภเพียร ย่อมประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว ภิกขุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่าความเพียรชอบ

๗. ภิกขุทั้งหลาย *ความระลึกชอบ*เป็นอย่างไร ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในศาสนานี้ "เป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นกายอยู่" มีเพียรเครื่องเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ "เป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่" มีความเพียรเครื่องเผาบาป "มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ" นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออก

เสียได้ "เป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่" มีความเพียรเครื่องเผาบาป "มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ" นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ "เป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่" มีความเพียรเครื่องเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า *สัมมาสติ*

๘. ภิกษุทั้งหลาย *ความตั้งใจมั่นชอบ* เป็นอย่างไร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ เพราะสงัดจากกามทั้งหลาย เพราะสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมเข้าถึงฌานที่หนึ่งอันมีวิตกวิจาร มีปีติและสุข อันเกิดแต่วิเวกแล้วแลอยู่ เพราะวิตกวิจารระงับลงเธอเข้าถึงฌานที่สอง อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิแล้วแลอยู่เพราะปีติจางหายไปเธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้ มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และได้เสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าถึงฌานที่สาม อันเป็นฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุ ว่า "เป็นผู้เฉยอยู่ได้ มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม" แล้วแลอยู่ เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ และเพราะความดับหายแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน เธอย่อมเข้าถึง "ฌานที่สี่ อันไม่ทุกข์และไม่สุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา" แล้วแลอยู่ ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า*สัมมาสมาธิ*

ภิกษุทั้งหลาย "นี้เราเรียกว่าอริยสัจ คือหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์"

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายในบ้าง ในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายนอกบ้าง ในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุให้เกิด

ขึ้นในธรรมบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในธรรมบ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็แหละสติ (คือความระลึก) ว่า "ธรรมทั้งหลายมีอยู่" ดังนี้ของเธอนั้นเป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออริยสัจ ๔ อย่างอยู่

"ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้หนึ่งผู้ใดเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ด้วยอาการอย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งได้ในบรรดาผลทั้งสอง คือซึ่งพระอรหัตตผล หรือความเป็นพระอนาคามี ในขณะที่นามและรูปอันเรียกว่าอุปาทิเสสะยังมีอยู่ในอัตตภาพอันตนเห็นประจักษ์นี้ (คือชาตินี้)

ภิกษุทั้งหลาย ๗ ปียกไว้ก็ได้ ก็ผู้หนึ่งผู้ใดเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ด้วยอาการอย่างนี้ตลอด ๖ ปี---๕ ปี---๔ ปี---๓ ปี---๒ ปี---๑ ปี เขาพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งได้ในบรรดาผลทั้งสอง คือซึ่งพระอรหัตตผล หรือความเป็นพระอนาคามี ในเมื่อนามและรูปอันเรียกว่าอุปาทิเสสะยังมีอยู่ในอัตตภาพอันตนเห็นประจักษ์นี้

ภิกษุทั้งหลาย ๑ ปียกไว้ก็ได้ ก็ผู้หนึ่งผู้ใดเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ด้วยอาการอย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผลทั้งสอง คือซึ่งพระอรหัตตผลหรือความเป็นพระอนาคามี ในเมื่อนามและรูปอันเรียกว่าอุปาทิเสสะยังมีอยู่ในอัตตภาพอันตนเห็นประจักษ์นี้ ภิกษุทั้งหลาย ๗ เดือนยกไว้ก็ได้ ก็ผู้หนึ่งผู้ใดเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ด้วยอาการอย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน---๕ เดือน---๔ เดือน---๓ เดือน---๒ เดือน---๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผลทั้งสองคือซึ่งพระอรหัตตผลหรือความเป็นพระอนาคามี ในเมื่อนามและรูปอันเรียกว่าอุปาทิเสสะยังมีอยู่ในอัตตภาพอันตนประจักษ์นี้

ภิกษุทั้งหลาย ถึงเดือนยกไว้ก็ได้ ก็ผู้หนึ่งผู้ใดเจริญปัฏฐานสี่อย่างนี้ ด้วยอาการอย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งได้ในบรรดาผลทั้งสอง คือซึ่งพระอรหัตตผลหรือความเป็นพระอนาคามี ในเมื่อนามและรูปอันเรียกว่าอุปาทิเสสะยังมีอยู่ในอัตตภาพอันตนเห็นประจักษ์นี้"

"ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้ เป็นหนทางเครื่องไปอันเอกทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความร่ำไรรำพัน เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันสัตว์พึงรู้ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือสติปัฏฐานทั้งสี่ คำที่เรากล่าวมาแล้วนี้ เราอาศัยสติปัฏฐานทั้งสี่นั้น กล่าวแล้ว"

พระผู้มีพระภาคตรัสพระสูตรนี้จบแล้ว ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นมีใจยินดีเพลิดเพลินภาสิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยประการฉะนี้แล

มหาสติปัฏฐานสูตรที่ ๙ (แห่งสีลขันธวัคค์ ที่)

จบแล้ว

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มิตรสยาม 89/69 ศูนย์การค้าตลาดใหม่บางซื่อ ถนนเตชะวณิช ดุสิต กรุงเทพฯ โทร. 585-7528
นายกิ่ง แช่มสะอาด ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2520

